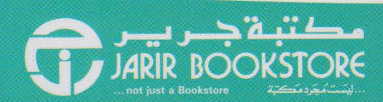
العملية الجديدة المبتكرة للسيطرة
على عواطفك وتعديل سلوكك

مشاعرك قد تكون قاتلة!

7 خطوات للسيطرة على المشاعر والدوافع
والنزعات السلبية التي تدمرك



كين ليندنر
مبتكر منهجية
Life-Choice Psychology™




مكتبة
مؤمن قريش
لو وضع إيمان أبي طالب في كفة ميزان وإيمان هذا الخلق
في الكفة الأخرى لرجح إيمانه .
الإمام الصادق (ع)
moamenquraish.blogspot.com

مشاعرك
قد تكون قاتلة!

العملية الجديدة المبتكرة للسيطرة
على عواطفك وتعديل سلوكك

مشاعرك
قد تكون قاتلة!

7 خطوات للسيطرة على المشاعر والدوافع
والنزعات السلبية التي تدمرك

كين ليندنر

مبتكر منهجية سيكولوجية خيارات الحياة





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٥

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون: ٩٦٦١١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس: ٩٦٦١١٤٦٥٦٣٦٣+

The *NEW*,
Groundbreaking Process
for Mastering Your
Emotions and Modifying
Your Behavior

YOUR KILLER EMOTIONS

The **7** Steps to Mastering the Toxic Emotions,
Urges, and Impluses That Sabotage You

KEN LINDNER
The Founder of LIFE-CHOICE PSYCHOLOGY™



الإشادة بالكتاب

"إن *هـذا الكتاب* المدهش الذي بين يديك للمؤلـف كين ليندنر يضعك في موقع القيـادة وتولـي زمام حياتك؛ حيث إنه يرشدك إلـى الطريق الصحيح، ويمنحك القـوة ويوفر لـك الركيـزة الأساسـية لتحقيـق النجاح، والصـحة، والسـعادة، والرضـا والإنجاز. ويعد هذا الكتاب بأسـلوبه الصـحيح المقنع بمثابة *البوصـلة الأساسـية للحياة* التي توجه المرء وتحفزه لإدارة السـلوك السـلبي، والانهزامية النفسـية وإعادة توجيـه الانفعالات بطريقة تربط ما بين القـوة الإيجابية والقوة الإسـتراتيجية. كما أن هـذا الكتاب يفتح البـاب أمام قوة الانفعـالات الإيجابية ويوفـر لك الأدوات التي تحتاج إليها للبقاء في الطريق الصـحيح ويتيح لمواهبك ومهاراتك النبيلة وتطلعاتك أن تنطلق، ويساعدك على تحقيق النجاح في مجالات تناسبك أكثر!".

ـ دون براوني؛ الرئيس السابق لمجموعة تيليموندو كوكميونيكيشنز،
ونائب الرئيس التنفيذي لمحطة إن بي سي نيوز،
وعضو قاعة المشاهير للبث الإذاعي والتليفزيوني

"إذا كنت تبحث عن وسـيلة واضـحة ومعقولـة وفعالة لتحسـين حياتك، فتوقف عن البحـث؛ لأن *الكتاب* الذي بين يديك هو كتاب فريد ورائع؛ حيث يتناول بعمق الطريقة التي نتخذ بها قراراتنا في الوقت نفسـه الذي يشرح فيه دور الانفعالات فـي اتخـاذ القرارات من خلال سلسـلة من القصـص الشخصـية والمهنية. إن قراءة *هذا الكتاب* سـتغير من الطريقة التي تفهم بها انفعالاتك، وسـوف يمكنك من التحكم في "طاقاتك الانفعالية" لتحيا الحياة التي تريدها. لقد استطاع كين ليندنـر حقًّـا أن يقدم لنا ما يغير قواعـد اللعبة. تحذير: سـتتغير حياتك جذريًّا بقراءة *هذا الكتاب*!".

ـ ناتالي ستراند، طبيبة

"عندما تقرأ *هذا الكتاب*، ستصبح أكثر فاعلية ونجاحًا فيما تقوم به، والأهم من ذلك ـ أنك ستكون أكثر سعادة!".

ـ الطبيب سانجاي جوبتا؛ فاز بجائزة Emmy* لأكثر من مرة، ومذيع طبي كبير بمحطة سي إن إن.

"لا مزيد من الأعذار بأنك لا تستطيع التحكم في حياتك وانفعالاتك واختياراتك بسبب المزاج المتغير، أو التجارب السابقة، أو غياب قوة الإرادة؛ *فالكتاب* الذي بين يديك يقدم لك أساليب واقعية، وتقنيات، وأفكارًا مفيدة لتحيا بأريحية وامتنان وأمان وعزيمة".

ـ لويس بي. فرانكل، مؤلف كتاب *Nice Girls Don't Get the Corner Office* وكتاب *Stop Sabotaging Your Career*

"أنا أحب *هذا الكتاب*! فهو أداة مهمة جدًّا لنا جميعًا. في حياتنا اليومية، كلنا يواجه مجموعة من الأمور المعقدة والخيارات الانفعالية الصعبة والتي تؤثر على مساراتنا الحياتية. يقدم كين ليندنر في *كتابه* هذا خلاصة لمقالات قصيرة تؤدي بدورها إلى مفاهيم شاملة ومنهجية لصنع قرارات من واقع الحياة. وبدقة الجراح الماهر، يقدم كين ليندنر تدخلات علاجية حقيقية ومجربة لأولئك الذين يعانون التشوش والعجز والضعف في انفعالاتهم. إنه *كتاب* لابد من قراءته! ويستطيع القارئ إذا ما تسلح بهذه التقنيات والبروتوكولات الجديدة أن يواجه التحديات الحياتية بشكل أفضل".

ـ الطبيب بيرت آر. ماندلباوم، الحاصل على الدكتوراه في الآداب الإنسانية وطبيب الفريق الأوليمبي لكرة القدم بالولايات المتحدة

"يوفر *هذا الكتاب* للقارئ أدوات محددة تعمل من خلال انفعالات مخزونة تسير لا شعوريًّا بحياتنا في اتجاه سلبي للغاية دون فهم السبب. هذا الكتاب ليس فقط للذين هم أقل من غيرهم في العلاقات أو الوظيفة أو الأوضاع الحياتية، وإنما هو أيضًا للذين هم في أوضاع جيدة ولكن يطمحون إلى الأفضل؛ وحيث إنني

عملت في مجال الطب أكثر من خمسة وعشرين عامًا، فقد لمست الأثر السلبي للانفعالات المخزونة في حياة المرضى. إن هذا الكتاب لا يساعدنا فقط على فهم إلى أي مدى يمكن أن تؤثر معتقداتنا وتصوراتنا واتجاهاتنا عن الحياة في عملية صنع القرار، ولكنه يقدم لنا حلًا للخروج من التأثير السلبي لانفعالاتنا المألوفة. عندما كنت أعمل مع فريق الإنقاذ الجبلي، تعلمت أنه إذا ضللت الطريق، فلا بد أن أصل إلى أعلى قمة من أجل الحصول على أفضل منظور ممكن للعثور على طريق للخروج. ويمثل كتاب كين ليندنر هذه القمة".

ـ الدكتور دوجلاس كريتش

"لقد استمتعت كثيرًا بقراءة *هذا الكتاب* لكين ليندنر. وهو كتاب رائع للغاية! ولا تتناول كتب المساعدة الذاتية مسألة (الانفعالات) المؤثرة بشكل كبير؛ ولذا فنحن جميعًا بحاجة إلى وقفة، والاستجابة للحياة، والتصرف على أساس قيمنا الجوهرية. ومع وجود الكثير من الضغوط في حياتنا، تصبح السيطرة على انفعالاتنا أمرًا بالغ الصعوبة أكثر من أي وقت مضى. ومع وضع هذا في الاعتبار، يصبح *هذا الكتاب* لا غنى عنه لأي شخص، وقراءته ضرورية للجميع".

ـ ستيف كوين، مدير الأخبار في محطة KUSI-TV

"يقدم كين ليندنر في *هذا الكتاب* مخططًا بارعًا للتغلب على العقبات الانفعالية التي تقف حجر عثرة في طريق النجاح الشخصي الذي نهفو إليه جميعًا لكنه بعيد المنال. ويقوم *هذا الكتاب* بطرح رؤية عن كيفية ترويض بل تسخير أعمق الانفعالات وأكثرها تدميرًا كوسيلة لجعل تجاربنا الحياتية الفريدة الشيء الوحيد الذي يساعد على تحقيق أحلامنا".

ـ سيندي سارنوف روز؛ إخصائية علاجية في شئون الزواج والأسرة

"يقدم هذا الكتاب دليلًا مفصلًا خطوة بخطوة لإدارة انفعالاتك في أثناء الأوقات الحياتية الصعبة. وبحكم عملي مستشار توجيه في المدارس الثانوية،

فقد استخدمت "الخطوات السبع للتحكم في الانفعالات" لمساعدة المراهقين على الحد من انفعالاتهم الضارة وتحويلها لطاقة إيجابية. لا يتوقف استخدام هذه الخطوات عند حد حياتك الشخصية، ولكن يمكن تطبيقها بشكل فعال في حياة أطفالك".

ـ جوزيف هافينز؛ مستشار توجيهي بالمدارس الثانوية؛ بكالوريوس، جامعة هارفارد؛ وماجستير إدارة الأعمال، كلية أموس توك لإدارة الأعمال، جامعة دارتماوث؛ وحاصل على شهادة تدريس معتمدة من جامعة إيرفين

"يزودك *هذا الكتاب* بعملية فريدة من نوعها تعطيك القدرة على عدم الإقدام على مزيد من الخيارات الحياتية المدمرة للذات، ولكن على العكس، تجعلك قادرًا على اتخاذ خيارات إيجابية. أنا متأكد تمامًا من أن *هذا الكتاب* سيحسن حياتك الشخصية والاجتماعية والمهنية. أرجو النظر في الموضوع وأخذه على محمل الجد؛ لأنه سيغير مجرى حياتك".

ـ الدكتور بروس هينسيل، مذيع وكبير محرري الصحة والعلوم الطبية بمحطة KNBC، والحائز على جائزة ®Emmy ٩ مرات

"نحن من يدع انفعالاتنا تدمر حياتنا اليومية!" .

- كولين كوهيرد، محاور إذاعي أمريكي حر

إطلالة عامة

انفعالاتك *القاتلة*

من الممكن أن تكون مشاعرك وانفعالاتك *قاتلة*! قد تتسبب الانفعالات في القضاء على المرء نفسه أو خططه أو أهدافه أو أحلامه أو تقضي على الحياة التي يتصورها وتهفو إليها نفسه. والانفعالات الضارة الكامنة يمكن أن تؤدي أيضًا إلى تصرفات تقود المرء إلى قلة احترامه لذاته وتقديره لها، وقد تدمر معنوياتك بشكل رئيسي وطاقتك الإيجابية كذلك. وبالتأكيد، يعد هذا أمرًا سيئًا للغاية.

عندما كنت طالبًا جامعيًا في هارفارد، رأيت أبرع الناس وهم يفعلون أمورا غير مفهومة مدمرة للذات وتبدو غبية[1]. في أثناء ذلك، دمروا أنفسهم وكذا فرصهم في مستقبل أكثر إشراقًا. وانطلاقًا من هذه المفارقة الواضحة، فقد أدركت ما يلي: إن كون المرء ذكيًا بالفطرة أو موهوبًا للغاية لا يعني أنه قادر على التحكم في انفعالاته. في الحقيقة، ربما يكون العكس تماما هو الصحيح.

---

١ على سبيل المثال: بعض الطلاب ميسوري الحال يتناولون العقاقير المنشطة حتى دمروا عقولهم النابهة وتمردوا على آبائهم حتى آل بهم الأمر إلى السجن، أو أفرطوا في تعاطي المخدرات حتى أصبحوا خطرا على أنفسهم وعلى الآخرين.

ألــم يحدث لك ـ في وقت أو آخر ـ أن أثرت *مشــاعر* الاســتياء أو الغضــب أو الوحــدة أو الامتعاضــ أو الحــزن أو الاحتياج أو الخوف أو الغيــرة أو اليأس على أفضل قرار لك ما أدى إلى خيارات حياتية مخيبة للأمل ومخربة للذات أو محبطة للمعنويات؟ لو كانت إجابتك هي: "نعم، حدث هذا كثيرًا للأســف"، فهل تدبرت فيما قاد إلى هذه المواقف التي تخرج قاطرة آمالك الحياتية عن مسارها؟

ربما كان ســبب ذلك أنك كنت متحفزًا أو مندفعًا مما قادك إلى أن تســتجيب *لشــحنات الطاقــة* من المشــاعر والمحفــزات والدوافع الضــارة الكامنــة؛ لأنها *هزمتــك* في أثناء ذلــك، فأثرت على عقلك وعلى أفضــل قراراتك. وقد وصــلت لتهدئــة الانفعالات الشــديدة أو الحافز بــدلًا من اختيار خيار الحيــاة الإيجابية. لم تكن أفعالك انعكاســات مدروسة جيدًا لأفضــل قراراتك؛ وذلك لأنك لم تضع فــي اعتبارك ما تريده فــي حياتك وما تريده لحياتك. على العكس من ذلك، فقد اتخــذت قرارًا انفعاليًّا انهزاميًّا والذي كان مضــادًّا تمامًا لمــا تريد أن تفعله في أكثــر اللحظــات رزانة. وفي وقــت لاحق؛، بناء علــى انعكاس أكثر وضــوحًا، فقد أدركــت مرة أخرى أنــك قد وازنت بيــن أهدافك في الحيــاة وأحلامك، وكذلك ســعادتك النفسية والجســدية والعاطفية والروحية. هذا الإخفاق في أن تفعل ما علمته عمومًا كان "صحيحًا" ربما أدى أيضًا إلى نقص مهم في احترامك لذاتك عمومًــا، وبالمثــل ربما أدى إلى نقصــ حقيقي في ثقتك الأســاســية في بناء حياة تهفو إليها وإلى الاستمتاع بها.

على مدار الثلاثين عامًا المنصــرمة، تمكنت من تقديم الاستشارات للألوف والألوف من الأفراد بخصــوص أهم خياراتهم الحياتية والمهنية، وكان ثمة شيء واحد يعد قاســمًا مشــتركًا بينهم في الغالب: أنهم اتخذوا قرارات مدمرة للذات وفيهــا هزيمة للــذات والتي ندمــوا عليها بعد ذلك كثيرًا عندما شــاب الضــباب قراراتهم الواضحة بسبب الانفعالات أو البواعث أو النزوات التخريبية.

أحيانًــا لا نأبــه كثيرًا للقــرارات الســيئة/ التي يكون فيها تدميــر للذات. ومع ذلك، فكثيرًا ما نتســبب في أضــرار جسيمة أو أضرار لا يمكن إصلاحها لأنفسنا أو لأهدافنــا العزيزة أو للأشــخاص الذين نحبهم؛ وذلــك لأننا غير قادرين على

التفكير بشكل واضح والتحرر من الانفعالات الضارة في لحظات اتخاذ القرارات المحورية.

تعامل مع *هذا الكتاب* على أنه *وسيلة البقاء لانفعالاتك*؛ حيث إنه سوف يزودك بمجموعة من الخطوات الواضحة والمجربة والصحيحة للتصرف بشكل فكري واضح تمامًا حال اتخاذ خيارات حياتية ومهنية مهمة. إنه مفتاح السيطرة على انفعالاتك ودوافعك بين يديك وتحويلها أيضًا إلى أصدقاء عند اتخاذ قرارات حياتية مهمة. وأحد السبل لتحقيق ذلك هو التحديد الصحيح لمجموعة *المثيرات الانفعالية الشخصية* (*PETS™*) الخاصة بك. وكما سنناقش لاحقًا، فإن هذه المثيرات ذات شحنة عالية تتيح لها التغلب وبالتالي إبطال شحنات الطاقة الأقل الكامنة والمتنافسة والمعارضة للانفعالات والدوافع الهدامة الكامنة. كنتيجة مباشرة لذلك، ستتمكن من اتخاذ قرارات حياتية واضحة وتتخذ إجراءات تعكس وتؤثر فيما تريده غالبًا لنفسك ولحياتك على المدى الطويل.

هناك بعض الأمور في الحياة يمكن للإنسان السيطرة عليها وبعضها لا يمكن السيطرة عليه. وقد رأيت طريقة يستخدمها الكثير جدًا من الناس تتمثل في اتخاذ الخيارات الحياتية الهدامة والمخربة للذات وذلك لأنهم انزعجوا من أمور لم يستطيعوا التحكم فيها، ولم يركزوا — أو فقدوا التركيز — على التحكم في الأمور التي كان بإمكانهم التحكم فيها. بالتأكيد تستطيع أن تتحكم في تفكيرك والمسائل التقييمية وخياراتك وأفعالك - ما دمت تتحكم في انفعالاتك ودوافعك ونزواتك الضارة الكامنة والتي يمكن أن تعرض أفضل قراراتك عند اتخاذ خيارات حياتية للخطر أو تدمرها تمامًا.

لذا، إذا كان اتخاذ خيارات حياتية *عظيمة* يبدو مثيرًا ومفيدًا وجذابًا لك، فدعنا نبدأ.

المحتويات

الجزء ١

قاعدة القوة الخاصة بك: بعض المفاهيم الرئيسية الضرورية للتحكم في الانفعالات

عند تقديم الاستشارات للأفراد بشأن اتخاذ أكثر الخيارات الحياتية أهمية، وجدت ثمة شيئًا أساسيًّا وهو أن لديهم معرفة كافية واستيعابًا للمفاهيم الجوهرية للتحكم في الانفعالات. هذه المفاهيم تكون **قاعدة القوة**.

ولطالما كنت نصيرًا قويًّا لبناء أو دعم أي أساس راسخ للفهم والمعرفة قبل الشروع في أي مسعى - خاصة إذا كان هدفك هو النجاح، والغوص بشكل تام في مشاق الحياة؛ وحيث إنني أريدك أن تكون متميزًا في اتخاذ الخيارات الحياتية، فدعنا نتناول باختصار المفاهيم الأساسية قبل الانتقال إلى *الخطوات السبع*. إن هدفك في هذه المرحلة يكمن في أن تكون قارئًا نشيطًا ومتحمسًا لأن هذه المفاهيم هي الدعامة *للخطوات السبع* التي سوف تغير وتعزز حياتك بشكل إيجابي للغاية!

فيما يلي، سنقوم بتطوير وحشد **قاعدة القوة** لديك وقدرتك مدى الحياة على الوصول إلى خيارات حياتية جيدة.

الفصل ١

شحنات الطاقة

بشكل عام، عادة ما ننظر إلى الانفعالات من وجهة نظر عقلانية. لكن هذا الكتاب يعتمد على *فسيولوجيا* الانفعالات؛ وذلك لأنه يركز على شحنات الطاقة الكامنة التي كثيرًا ما تكون خطيرة وناتجة عن هذه الانفعالات. على سبيل المثال؛ حيث إننا ننظر في الغالب إلى عاطفة "الحب" من منظور عقلاني، فإننا نادرًا ما ننظر إليها على أنها *قوة فسيولوجية* تحفيزية، وتقريبًا لم يحدث أبدًا عمدًا وإستراتيجيًّا أن استعملنا أو وجهنا شحنات الطاقة القوية المتزايدة المتولدة بواسطة هذا الانفعال لصالحنا.

لتوضيح ما أعنيه بفسيولوجيا الانفعالات، تأمل سيل الأدرينالين الهائل الذي *تشعر* به عندما يستحث شخص ما أو شيء ما الغضب أو الامتعاض بداخلك، ومدى شعورك بارتفاع معنوياتك واستمتاعك للغاية عندما تقع في الحب، أو مدى شعورك بالانفعال الشديد عندما تحقق شيئًا كنت تهفو إليه أو تحلم به! إذن أنت *مشحون*! بيت القصيد هنا هو أن شعورك في الأمثلة السابقة ما هو إلا *شحنات الطاقة* المتولدة عن طريق انفعالاتك القوية المتزايدة.

بالاستعانة بالمعلومات *والخطوات* الواردة في هذا الكتاب، تستطيع أن تتعلم وتستفيد وتوجه شحنات الطاقة الهائلة من انفعالاتك ودوافعك وتجعلها موالية لـك بشكل مفيد، ونتيجة لذلك، عندما تُحْدقُ بك شحنات الطاقة الشديدة المتأججة الناتجة عن انفعالاتك ودوافعك الكامنة الضارة، فحينها تستطيع أن تفكر بصفاء ذهن وتتصرف بشكل يتسق مع الأهداف ذات الأولوية بالنسبة لك، وبدلًا من أن تترك الطاقات المفجرة للانفعالات تتحكم فيك، *تستطيع أنت أن تتحكم فيها* ـ محققًا منها أقصى فائدة لك. بكل معنى الكلمة، ستكون قادرًا *ومتمكنًا* من الحصول على ما تهفو إليه وترغب فيه لتحيا بحق الحياة التي تحلم بها ولتصبح الشخص المثالي الذي تريده.

التحكم في انفعالاتك التخريبية وشحنات الطاقة الخاصة بها هو *الضرورة الانفعالية* الخاصة بك.

كلمة أخيرة

١. الخطوات والعمليات والمعلومات الموجودة في هذا الكتاب تعتمد على سيكولوجيا الانفعالات؛ وذلك لأن شحنات الطاقة تحدث بسببها.

٢. تستطيع أن تتعلم وتستفيد وتوجه شحنات الطاقة الهائلة الناتجة عن انفعالاتك ودوافعك وتجعلها موالية لك بحيث تمكنك من التفكير بصفاء ذهن بشكل يتسق مع أفضل قراراتك عند اتخاذ قراراتك الحياتية.

الفصل ٢

المكونات المعرفية في مقابل المكونات الانفعالية لعملية صنع الخيارات الحياتية

منذ سنوات، ألقيت محاضرة عن "مكونات صنع القرارات البناءة". وقد تناولت مفهوم *الصياغة*™ Framing - الذي سنركز عليه بشكل أكثر تفصيلًا فيما بعد. *الصياغة* هو المعادلة التي اعتمدتها لتمكين الأفراد من التحكم والتغلب وفي النهاية القضاء على الانفعالات الكامنة المدمرة للذات عند اتخاذ أحكم القرارات. وفي نهاية العرض، دنا مني أحد منتجي المسلسلات العائلية الطويلة وقال لي: "إن كل نظريات صنع القرار التي سمعت عنها في الماضي تركز على العنصر *العقلي* لصنع القرار. لكنك تتناول *المشاعر والانفعالات*. ورغم أن معظمنا يعلم عقليًا ما يتحتم فعله في مواقف معينة، فعندما تصبح الانفعالات القوية عنصرًا مهمًا، فإننا غالبًا ما نتخذ قرارات مروعة. وإذا استطعت أن توضح للناس كيف يفصلون بين انفعالاتهم و(عملية) صنع القرار، فإنك ستساعد قطاعًا عريضًا من الناس، و (بالتالي) تكون قد قدمت إسهامًا حقيقيًا!".

علاوة على تقديم تشـجيع محل تقدير كبيـر، فإن هذا البرنامج التنفيذي قد سـلط الضـوء أيضًـا على عاملَيْن مؤثرين مختلفين يمكن أن يلعبا بوضـوح دورًا رئيسيًّا عند اتخاذ خياراتك الحياتية:

١. عقلك أو ما *تعرف* أو *تعتقد*،

٢. انفعالاتك ودوافعك وبواعثك أو ما *تشعر* به.

وكما سـيرد مـن خلال تناولنا *هـذا الكتاب*، فـإن هذين العامليـن المؤثرين يمكن أن يكونا في تناقض تام عند صنع خياراتك الحياتية. ومع ذلك، كما سترى لاحقًـا، يمكـن *لعقلك وانفعالاتك* أن يعملا في *تناغم* معًـا؛ مما يجعلك تنال أكثر الأهداف التي ترنو إليها وتعيش الحياة التي تحلم بها وتتمتع بالمشـاعر الشديدة والفياضـة للتحكم فـي انفعالاتك. هذا التعاون المتناغم هـو هدفك؛ فإن مفتاح تحقيق هـذا الهدف هو أن تمارس بإتقان وتؤدي بشـكل فعال مجموعة المهارات الموجودة في الكتاب الذي بين يديك.

كلمة أخيرة:

هناك عنصران متكاملان لاتخاذ خيارات الحياة: أحدهما عقلي والآخر انفعالي.

الفصل ٣

حتمية الانفعال وتناول مختصر للنظرية السلوكية

لنعد إلى تجربة التحفيز والاستجابة التقليدية التي أجراها "آي. بي. بافلوف". حسبما تتذكر، يعطي "بافلوف" قطعة من اللحم لكلب، وهذا الكلب يتجاوب عن طريق سيلان لعابه. وعند لحظة معينة وعند دخول القطعة لداخل فمه، يسمع الكلب صوت جرس يدق، ومع تكرار الصوت، بدأ الكلب يتفاعل مع صوت الجرس ومع طعم اللحم الشهي، وهذا سبب سيلان لعابه في اللحظة نفسها حتى حينما لم يكن هناك لحم بجواره. لذلك، اعتقد "بافلوف" أن الاستخدام الفعال للتعزيز الإيجابي كان له القدرة على "تكييف" رد فعل متوقع من الكلب. وقد كان هذا عملًا مهمًّا جدًّا في بداية تناول مسألة السلوك، وسوف نعود إليه فيما يلي لنتناول علاقته بخصوص التحكم في الانفعالات.

بعد ذلك، خاض "بي. إف. سكينر" مجال النظرية السلوكية عن طريق تطوير نظريات تكييف السلوك للكائنات الحية والتي تبين قدرتنا على استنباط وتعلم

وتعليم أنماط سلوكية إنسانية معينة مرغوب فيها عن طريق استخدام التعزيز الإيجابي والسلبي.

وقد أعلن الدكتور "إم. سكوت بيك" لدرجة كبيرة وبشكل مثالي في كتابه الرائع *A Road Less Traveled*[١] أن كل الاختلافات المهمة بين رد الفعل التلقائي الناتج عن الكلب في تجربة "بافلوف" لاستثارة الاستجابة وقدرة الإنسان ألا يستجيب بسهولة، ولكن بدلاً من ذلك، يتصرف *بإدراك وقصد* عند وجود العوامل المحفزة.

تناول "بيك" مفهوم بين "الأقواس"، والذي يعني أنه عند وجود العوامل المحفزة، فبدلاً من الاستجابة التلقائية التي حدثت من كلب "بافلوف"، فإننا كبشر نستطيع أن نتريث ونفكر ونقرر وفقًا لاستجابة ملائمة. ووفقًا للدكتور "بيك" والدكتور "ستيفن كوفي" في كتابه الشهير *العادات السبع للناس الأكثر فعالية*[١]، فإنها موهبتنا وقدرتنا على *التفكير والاختيار* ـ بدلاً من التصرف البسيط التلقائي في أثناء أو حيال موقف معين ـ هي ما يجعلنا بشرًا.

وأنا أتفق تمامًا مع كل من الدكتور "بيك" والدكتور "كوفي" في هذه النقطة. ومع ذلك، يصبح من الواضح تمامًا أن *التفكير بمفرده لا يكون فقط كافيًا* عند صنع خياراتنا الحياتية المفيدة؛ لأننا كثيرًا ما نتعرض لأناس مغرضين أو أحداث أو أفكار أو مواقف ضارة للغاية. في هذه الحالات، نكون عاجزين "وكل البشر كذلك" لأننا نترك انفعالاتنا الضارة ودوافعنا تغمر وتطغى على عقولنا وينتهي بنا الأمر إلى اتخاذ قرارات مدمرة للذات ونتصرف بطريقة مخربة وغير مدروسة. لذلك، *فليس* كافيًا أن (نحاول أن) نفكر في هذه المواقف المليئة بالانفعالات عندما تضعف عملياتنا العقلية أو تتعرى تمامًا. في هذه الحالات، يكون ضروريًا لك أن تتحكم وتقود انفعالاتك وتجعلها تعمل *لصالحك*، ومن ثم تستطيع أن تفكر وتقيم الأمور بشكل واضح.

لذلك، رغم أن *هذا الكتاب* يحتوي على وجهات النظر المتفائلة للدكتور "بيك" والدكتور "كوفي" بخصوص مهاراتنا وقدراتنا في التفكير وتقييم الناس والأشياء والمواقف بشكل موضوعي عند صنع خياراتنا، كما سترى، فإن

---

١ متوافر لدى مكتبة جرير

الكتاب *يسارع* من عملية تطورنا. إنه لا يقر فقط بالعنصر المعرفي لعملية صنع الخيارات الحياتية، ولكنه يوفر لك إضافة ضرورية لمجموعة *خطوات* مجربة وفعلية، ومن ثم تستطيع الاستفادة المثلى من شحنات الطاقة الكامنة المتولدة بواسطة الانفعالات. نتيجة لذلك، سيكون أفضل وأحكم قرار لك فعالاً عندما تتخذ قراراتك الحياتية الأكثر أهمية.

كلمة أخيرة:

في كثير من الحالات عندما يتطلب الأمر منك اتخاذ قرار حياتي، ستغمرك مشاعر وانفعالات شديدة ومتشابكة ومتضاربة. لذلك، عند اتخاذ الخيارات الإيجابية، لا يتطلب الأمر مجرد أن تعرف ما تريد تحقيقه من هذه الخيارات، ولكن يستلزم الأمر أن تتحكم في انفعالاتك إذا أردت اتخاذ خيارات تنعكس على أكثر الأهداف القيمة لديك وتتسق معها.

الفصل ٤

كيف تنظر إلى انفعالاتك، ومشاعرك، وبواعثك، وغرائزك، ودوافعك

ليس ضـروريًا أن تكـون الانفعالات في حد ذاتها جيدة أو سـيئة. تكون الانفعالات مفيدة إذا كانت هي وشحنات الطاقة تحفزك تدفعك نحو خيارات حياتية إيجابية ومفيدة. وعلى العكس، تكون الانفعالات والدوافع والبواعث ضارة ومدمرة لو كانت هي وشحنات الطاقة تؤدي بك إلى خيارات حياتية قاهرة أو مدمرة للذات.

كمـا تعلم، فـي كثير من الحـالات، من الممكن أن تسـبب انفعالات الغضـب سلوكًا مدمرًا للذات للشخص الذي يشعر بالغضب. على سبيل المثال، كان هناك شـخص موهوب للغاية يدعى "بيل"[١] لجأ إليَّ للاستشارة. يتمتع "بيل" بإمكانات هائلة فـي مجاله. ومع ذلك، كان يعاني دائمًا إدارة الغضـب وقد عانى إخفاقات جمة في مجاله. بالنسـبة للأشـياء الكثيرة التي أنجزها "بيـل" في وظيفته، في نهاية المطاف، كانت تضل الطريق في كثير من الأحيان، عندما تنطلق انفعالاته؛

---

١ لقد تم إضفاء الصبغة الخيالية والتغيير على بعض القصص والحالات والأمثلة الواردة في هذا الكتاب لحماية خصوصية الأفراد وعائلاتهم. برجاء ملاحظة أن القصص والحالات والأمثلة التي تمت مناقشتها في هذا الكتاب الغرض منها فقط هو توضيح *الخطوات* والإستراتيجيات والرؤى المطروحة هنا بطريقة مؤثرة ومستمرة وليس الغرض منها مطلقًا وصف أي فرد بعينه. والأفراد المشار إليهم في هذا الكتاب هم من وحي الخيال تمامًا؛ ولذا فإن الإشارة إلى أي أشخاص حقيقيين ـ أحياء أو أمواتًا ـ غير مقصودة بالمرة.

حيث إنه "يفقد عقله" وينفجر في وجه الآخرين بقسوة. وفيما يلي قصة "بيل":

كان صاحب العمل الذي يعمل لديه "بيل" يقدر مواهبه الكبيرة ودائمًا ما كان يحميه عن طريق التهدئة من انفعالاته العارمة المعلومة المتعلقة بالعمل. لكن، في يوم ما، عندما كان مزاج "بيل" سيئًا جدًّا وقاسيًا وكان غاضبًا جدًّا بالنسبة لموظف مرموق مثله لدرجة أنه هدد بترك العمل إذا لم يسمح له بالانصراف، لم يكن أمام رب العمل - في ضوء ما سبق والشكاوى الصحيحة من الموظفين الآخرين ضد "بيل" - إلا أن يفصله من العمل. في هذه الحالة، رغم أن "بيل" كان ذا موهبة فريدة ومحبًّا لمجال عمله، فإنه كان واضحًا أنه لم يستطع أن يتمالك انفعالاته عندما أثارها أناس أو مواقف معينة. وللأسف، في خلال عام، فقد "بيل" وظيفة أخرى أقل في مؤسسة أخرى للسبب نفسه: اندلاع نوبات غضبه.

كان نتيجة ذلك أن استغرق "بيل" سنتين يتقدم لوظائف أقل أهمية وفي مؤسسات أقل شأنًا دون جدوى. بعد ذلك، بأسف ومرارة شديدة، واصل "بيل" نضاله حيث اضطر إلى أن يقبل بوظائف أقل دخلًا وربحًا بعيدًا عن المجال الذي أحبه وكان مناسبا له تماما بأشكال شتى.

بوضوح، كانت هذه حالة سيطر الغضب فيها وتحكم في الشخص حتى أخرجه عن عقله فأفقده رشده في اتخاذ القرارات الصائبة نتيجة لذلك. في مؤسسة "بيل" الأصلية، لقي "بيل" لومًا متكررًا لانفجار انفعالاته بشكل سخيف. وفي كل مرة، وفي أثناء كلامه مع قسم الموارد البشرية للشركة، كان "بيل" يدعي أنه "يفهم بشكل واضح" أنه لم يستطع أن يكظم غيظه مع زملائه الموظفين، لقد علم أن انفجار انفعالاته كان في بادئ الأمر شيئًا يهدد ترقيته، ولكن بمرور الوقت أضحى مصدر تهديد للوظيفة ذاتها. في أحد اجتماعاته الأخيرة مع قسم الموارد البشرية، في هدوء وندم شديد، قال "بيل" لمدير الموارد البشرية ولصاحب الشركة أيضًا إنه فكر في الأمور (بعد سلسلة من التعديات المتعلقة بالغضب) وإنه سيكون "ألطف" في المرة القادمة إذا ما أزعجه شيء أو شخص. بذلك، كان "بيل" مقتنعًا في كلامه أنه يقدر كونه يعمل في شركة تحظى بالاحترام وأنه كان يناضل من أجل حلمه المهني هناك. ومرارًا وتكرارًا، قال "بيل" إنه *أدرك* ما

يتحتم عليه فعله: ذلك أنه لا يجدر به بعد ذلك أبدًا أن يفقده الغضب صوابه أو يتصرف مع الآخرين بشكل مهين أو ثأري.

ولأن "بيل" قال جميع الأشياء الصحيحة وبدا أنه قد فهم حقًا ما اقترف من أخطاء في الماضي وما يتحتم عليه فعله في المستقبل من أشياء صحيحة، فقد منحته الشركة "فرصة أخيرة" ليتخذ لنفسه فرصة كان قد عصف بها منذ أسابيع مضت بسبب عنفه الشديد مع طاقم الموظفين المحترمين.

حقيقة أن "بيل" *علم* ما هي أخطاؤه وما يتحتم عليه في المستقبل من مسلك يسلكه مع نفسه جعلت الأمر عديم الجدوى عندما قادته شحنات الطاقة الشديدة الناتجة عن غضبه المتجذر بداخله إلى نمط سلوكي غير مقبول ومدمر للذات. في هذه المرة، كانت مشاعر الغضب لديه والشحنات الانفعالية الشديدة بشكل غير معقول والمتولدة منها كانت فعلًا ضارة لأنها أخرجت نوايا "بيل" الطيبة، وكذلك معظم أحكامه، عن مسارها وَقَوَّتْ سلوكه المدمر للذات.

من جهة أخرى، منذ سنوات، عندما كنت عضوًا في نادي فريق تنس كأس ديفيد الشرقي للهواة، كان هناك زميل لي يدعى "كريس" على وشك خسارة مباراة حاسمة بطريقة باهتة تمامًا.

سبب ذلك استياء كبيرًا لفريقنا، ولكن بدا "كريس" غير مبال بالأمر. ولكن بعد ذلك، حدث أكثر شيء مثير يمكن تخيله. قام خصمه "تيم" بإعلان عدم احتساب ضربتين لـ "كريس" على الرغم من أنها كانت بالداخل بشكل واضح. وما زاد الأمور سوءًا أن "تيم" قام بإعلان مجموعة النتيجة على نحو خاطئ مانحًا نفسه لعبة إضافية، وقد انتزع نقطة من "كريس"؛ لذلك، بدلًا من أن كانت النتيجة ٤ - ٢ لصالح "تيم"، فقد أعلن أن النتيجة ٥ - ١. هذه المرة، ظن "كريس" والجميع في فريقنا أن "تيم" يغش في اللعبة.

هل تعلم المقولة: "الفتنة نائمة، لعن الله من أيقظها"؟ حسنًا، لقد غضب "كريس" جدًّا من "تيم" فاستيقظ من سباته. لقد كان غضب "كريس" سببًا في تحريك الطاقة بداخله ففاز في المباراة ٣ - ٦، ٦ - ٢، ٦ - ١.

إذن لقد كان الغضب في حالة "كريس" *انفعالًا مفيدًا وبناء*. ببساطة، كان لشحنات الطاقة الكامنة الهائلة الناتجة عن غضب "كريس" أثرها في تحفيزه ودفعه ودعم تركيزه في المباراة؛ حيث إنه لعب أفضل مباراة تنس في حياته. وفي نهاية المطاف، هزم "كريس" الشخص الذي أثار حفيظته.[٢]

الدرس المستفاد هنا: في هاتين الحالتين، شحنات الطاقة الكامنة الناتجة عن نفس الانفعال ـ الغضب ـ أدت إلى نوعين مختلفين من *التعبير*؛ ففي حالة "بيل"، كانت عاملًا مساعدًا وسببًا في أنه تجاهل ما عرفه كخيار وسلوك لائق بالنسبة له. وعلى العكس، فإن الغضب الذي شعر به "كريس" حفزه وكان سببًا في أن يتصرف بطريقة بناءة تمامًا.

لذلك فالفطنة هنا تقتضي أن نعلم أن الانفعالات ليست في حد ذاتها إيجابية أو ضارة، ولكنه بالأحرى ذلك التصرف الذي ينشأ عن انفعالات معينة وعن الشحنات *المتولدة* بسببها والتي قد تكون مفيدة أو هدامة ومخربة للذات؛ لذا، فالمسألة تكمن في كيفية *استعمال* شحنات الطاقة الكامنة الناشئة عن انفعالاتك والتي ستملي عليك إما خيارات حياتية إيجابية أو أخرى ضارة!

والآن، دعنا نركز على شعور الحب، في كثير من الحالات يحث الحب الأشخاص ويدفعهم للكفاح وفعل أشياء بناءة حقًّا؛ وذلك كأن تصبح شخصًا مراعيًا للآخرين وحنونًا معهم، وتقوم بأعمال خيرية فتصبح إنسانًا أفضل في المجمل. شحنات الطاقة الناشئة عن هذا الانفعال تثمر عن أساليب تعبير جميلة. ومع ذلك، ففي بعض الحالات، وجد أن أسلوب التعبير عن الانفعال بالحب كان ذا أثر مدمر ومخرب للذات.

على سبيل المثال، أعرف فتاة رائعة تدعى "بيث" والتي كانت سعيدة لامتلاء قلبها بقدر كبير من الحب وكانت منفتحة جدًّا في التعبير عن ذلك الحب. تكمن المشكلة في أنه في بعض الأحيان بسبب كون "بيث" في تواصل قوي مع مشاعرها وتميل كثيرًا لتبادل تلك المشاعر مع الآخرين، فإنها تستطيع أن تعبر عن حبها

---

[٢] علمنا فيما بعد أن حالة اللامبالاة التي كان يبدو عليها "كريس" في المباراة كانت بسبب شجار بينه وبين خطيبته قبل المباراة بساعات قليلة.

فــي أوقات غير مناسـبة. ومثال توضـيحي لهـذا هو عندما التقـت "كينت" دون ترتيب مسبق؛ حيث رتبت صديقتهما "كيرا" ذلك اللقاء:

كان هذا أول لقاء لـ "كينت" منذ خروجه من فترة خطوبة طويلة لامرأة أحبها كثيـرًا. قبل اللقاء الأول، صـرحت "كيـرا" لـ "بيث" بأن ما يحتـاج إليه "كينت" ويريـده هــو أن يحيا حيــاة مرحة حتى يتعافى مــن إخفاقه مع خطيبته الســابقة (لغياب التوافق بينهما).

والمشكلة هنا حسب "بيث" هي أنه قد مضت سنوات منذ تعرفها إلى شخص مثل "كينت" والذي ارتبطت به سـريعًا جدًّا وبشـدة. وكانت نتيجة ذلك، أنه بعد لقائهــا الثالث مع "كينت" الوسـيم والمـرح والمتطور، لم تشـعر "بيث" بحب لا يصــدق في قلبها فقط ولكن بغيرة شـديدة أيضًــا والتي عبرت عنها له. في هذه المرحلة من حياة "كينت"، كان هذا آخر شــيء أراد أن يسمعه ويجربه. ما أراده "كينت" بشــدة كان الجو والفضاء "عدم القيود"، ومع ذلك، في أفضل الأحوال، كان حبًّــا خانقًــا ذلك الذي قدمته "بيــث" له. وكلما انطوى "كينت" على نفســه أكثر، حاولت "بيث" أن تصــبح جزءًا أصيلًا من حياته حتى شعر أنه حان الوقت للحديــث مــع "بيث" ليخبرهــا بأنه يحتاج إلــى تهدئة الأمور معهــا، وأنه لم يكن مطلقًا جاهزًا لأي شيء جاد مباشرة بعد إخفاقه.

أنــا أعرف "كينت" جيدًا، وبعد عام أو نحو ذلك، أسـر إليَّ بأنه لو كان التقى فتــاة جميلة ومناسـبة ورقيقة مثل "بيث" منذ سـنوات سـبقت، لـكان حمل أمر علاقته بها محمل الجد وبشـكل أكثر جدية، ثم أضــاف: "إن توقيت (الالتقاء مع بيث) كان قريبا جدًّا (بعد فسخ خطبتي)؛ ولذا فقد كان أمرًا شاقًّا!".

في هذه الحالة، يمكن أن نرى كيف يمكن لشحنات الطاقة المتولدة من مشاعر كالحـب ـ والذي في الغالـب ما يثمر عن خيارات حياتية وتصـرفات مفيدة ـ أن تتسبب في اتخاذ "بيث" خيارات حياتية مدمرة للذات ومجموعة من التصرفات المدمرة للذات.

لذلك، هنا تكمن المشـكلة العميقة، على الرغم من *معرفة* "بيث" *الواضـحة* بتاريـخ "كينت" الحديث وحالته المزاجية الحالية (ذلك أنه حديث عهد بإخفاق

مؤلـم جدًّا وغير مرغوب فـي خطبته وأن ما يحتاج إليه في هـذا الوقت هو حياة خالية من القيود)، فإن شحنات الطاقة الغامرة الناتجة عن حاجة "بيث" لأن تعبر عن حبها أو تلطف مشـاعر الاحتياج أو الوحدة أثرت تمامًا على معظم قراراتها. وكانـت النتيجة أنها فعلت شـيئًا واحدًا لم تكن أبدًا لتفعلـه بمحض *إرادتها*. وهو أنها أبعدت من حياتها شخصًا تأثرت به من الناحية الرومانسية جدًّا.

هاك قصة أخرى، والتي أطلق عليها "وازن بين احتياجاتك ورغباتك":

كان "تومـي" في الصـف الخامس وكان يلعب لعبة ركل الكرة التنافسـية في أثنـاء وقت التربية البدنية، وكان الفريقان متعادلين وكادت سـاعة اللعب تنتهي. وكان فريـق "تومي" منهمكًا في ركل الكرة. كان فـي فريقه لاعبون على القاعدة الأولـى والثانيـة وكان أحدهم مطـرودًا. كان "تومي" منتظرًا دوره عندما شـعر فجأة بحاجة شـديدة إلى التبول، عندما كان ينتظر الشوط الأخير، لكن في هذه المرة كان بشكل أكثر إلحاحًا. وكانت المشكلة أن "تومي" لم يشأ أن يغادر اللعبة لأنه كان يعلم أن هناك احتمالاً قويًّا بأنه سـيركل الكرة وسينهي المباراة لصالح فريقه.

بعد لحظة، بينما كان زميله ما زال بصـدد تسـديدة قوية، زادت حدة صـراع "تومي": أيهرع ويبول، أم يبقى ويلعب في مواجهة الخطر المحدق به!

بعد لحظات، زادت حاجة "تومي" للذهاب إلى الحمام لدرجة أنه لم يسـتطع إلا أن يقف في منطقة البدلاء ورجلاه ملفوفتان على بعضهما للغاية. كان "تومي" لا يزال راغبًا في ألا يغادر الملعب ويضيع دوره في الانتظار.

بعـد لحظة أو لحظتيـن، بعد طرد زميـل "تومي" وهو على اللوحـة، جاء دور "تومـي". عندمـا كانت الكرة تدور فـي اتجاه "تومي"، أبعد أفخاذه عن بعضـها وتحرك ليركل الكرة، لكن للأسف، لم يستطع "تومي" أن يسيطر على الأمر أكثر من ذلك. وشـعر بتيار سـائل دافئ يسـيل على رجله. وما زاد الأمر سوءًا أضعافًا مضـاعفة أن "تومـي" كان يرتدي بنطـالاً ذا ألوان فاتحة؛ مما جعـل بقعة البول واضحة.

كان شـعور الخزي العميق الذي يشـعر به "تومي" مدمرًا وفتاكًا للذات. خرج مهرولاً من الملعب وهو يبكي إلى الحمام لأن زملاءه ضـحكوا عليه وسخروا منه.

بالنسبة لـ "تومي"، كان مشهد البلل البغيض لبنطاله بلونه البيج أمام زملائه كافيًا *لجعله* يدخل الحمام *أولا*. ومنذ ذلك اليوم فصاعدًا، كان قلق "تومي" على كل شيء آخر يأتي في المرتبة الثانية.

تعد قصة "تومي" مثالًا آخر لكيفية تصورنا عن الانفعالات السلبية - *الخزي* - في أنها تدفعنا لصنع قرارات حياتية مفيدة وتعديلات سلوكية؛ وأن هذه الانفعالات ليست إيجابية ولا سلبية في حد ذاتها. بدلًا من ذلك، إنها الأفعال التي تحدثها الانفعالات والتي تحدد ما إذا كانت الانفعالات مفيدة أو ضارة.

بنظرة عامة، هناك أربع نقاط مهمة تستدعي التوقف عندها:

١. ليس ضروريًّا أن تكون الانفعالات إيجابية أو سلبية. إنها بالأحرى شحنات الطاقة الناتجة عن الانفعالات هي التي تحدث وتدعم *صورة* نافعة أو ضارة عن الانفعالات، بمعنى إما خيارات حياتية وتصرفات نافعة أو مخربة للذات.

٢. إنه *التعبير* عن الانفعال هو الذي يمكن أن يصنع الاختلاف، ما إذا كنت قد وصلت لنتيجة إيجابية وتعزز من زيادة الثقة بالنفس، أو مخربة ومدمرة للذات وتقلل من الثقة بالنفس.

"بيل" الذي تناولناه سابقًا هو خير مثال لذلك. لم تكن المعضلة ببساطة أن "بيل" *شعر* بالغضب والغيظ أم لا في مكان العمل. إن سبب فصله من العمل كان *تعبيره* غير المناسب وغير المنضبط لمشاعره في مكان العمل. لذلك، فمن الضروري لك أن تكون دائمًا واعيًا لحقيقة شيء واحد وهو الشعور بشحنات الطاقة المتولدة عن الانفعالات الضارة الكامنة، ولكنه شيء آخر تمامًا أن تسمح لهذه المشاعر ولشحنات الطاقة الخاصة الناتجة عنها بأن تقودك لتصرفات غير منضبطة ومخربة للذات على المستوى الخاص بك.

أعود فأكرر: بالنسبة لـ "بيث" التي كنا بصدد الحديث عنها منذ لحظات، فقد شعرت بعلاقة قوية للغاية وفورية مع "كينت". ولو أنها كبحت مشاعرها الشديدة وأطلقت العنان لـ "كينت"، لظلا معًا حتى اليوم.

كان سبب دمار علاقتهما هو تعبير "بيث" عن مشاعرها بصورة مدمرة للذات وغير منضبطة.

ما سيأتي ذكره وتكتشفه من خلال عملية الهيكلة™ ؛ إذا أدركت وأبطلت الانفعالات الكامنة الضارة وشحنات الطاقة المتجمعة، فسوف تتمكن من السيطرة على هذه الانفعالات وكبحها كي لا تعبر عنها في النهاية بشكل مدمر.

٣. ما يمكن أن يكون تعبيرًا ضارًا عن الانفعالات والمشاعر أو الدوافع في موقف ما ربما لا يكون كذلك في موقف آخر. تعتمد طبيعة التعبير عن الانفعالات على طبيعة *السياق*. لذلك، لابد أن تجتهد دائمًا لتكون واعيًا وتميز الوقت والمكان والظروف المناسبة للتعبير عن انفعالاتك ومشاعرك ودوافعك بشكل مفيد. على سبيل المثال، لو انتظرت "بيث" للوقت المناسب للتعبير عن مشاعرها القوية لـ "كينت"، لقوبل هذا التعبير بطريقة إيجابية أيضًا بدلًا من أن تكون سلبية.

٤. يمكنك أن تكون ذكيًا وفطنًا في وقت صنع القرار إذا تمكنت من التحكم في انفعالاتك، وهكذا تستطيع أن تفكر وتستشعر وتقيم وتناقش بوضوح.

كلمة أخيرة:

١. ليست الانفعالات في حد ذاتها هي الإيجابية أو الضارة ـ ولكنه الخيار المتعلق بها أو سير التصرفات، أي الانفعالات المعينة وشحنات الطاقة الناشئة عنها والتي قد تكون إما بناءة ومعززة للحياة، أو مخربة ومدمرة للذات.

٢. على وجه العموم، إنها تلك *التعبيرات* غير المنضبطة أو غير العاقلة للانفعالات هي التي قد تكون مدمرة للذات.

الفصل ٥

كيف تتعامل مع انفعالاتك ومشاعرك، وبواعثك، وغرائزك، ودوافعك، وإدمانك

بينما نتقدم في تناولنا لموضوع هذا الكتاب، فيما يلي سنتناول معنى المصطلحات التالية: *الانفعالات والمشاعر والبواعث والغرائز والدوافع والإدمان*. الانفعالات: كلمة قد تعود إلى مشاعر الحب والغضب والاستياء والغيرة والحماسة والغربة والخيانة، والحزن، واليأس، والعوز، وانعدام الأمن. أما البواعث فيكون فيها العنصر البيولوجي مثل الحاجة للطعام أو الاتصال البدني. أما الإدمان فقد يشير إلى التمسك بعادة مضرة كالتدخين وشرب الكحول والانغماس في العقاقير المنشطة، على سبيل المثال، أحياناً تكون مصادرها انفعالية وبدنية، ويمكن تعريف الإدمان بأنه إما تغير حقيقي مؤقت للتوازن الكيميائي في الدماغ بسبب المؤثرات العقلية (على سبيل المثال، هو الذي يؤثر على العقل)، أو اعتماد نفسي على أنشطة أو مساع معينة كالمقامرة أو العمل أو حتى التدريب؛ لذا، فقد يسأل سائل: "ما الفرق بين الانفعال والحافز والنزوة والدافع؟" أو "متى تكرر المشاعر أو الحاجة أو الدوافع نفسها في كثير من الأحيان بحيث

تصبح إلزامًا أو إدمانًا؟". إن محاولة التعريف والتفريق بين المشاعر والانفعالات والبواعث والنزوات والدوافع والإدمان قد تكون بالتأكيد أمرًا صعبًا. دعني أتناول هذه التعبيرات الغامضة والملتبسة عن طريق قصة:

منذ سنوات، دار نقاش بيني وبين "براندون"؛ حيث كان يبلغ من العمر خمسة وأربعين عامًا في هذا الوقت وكان واضحًا وحسن الخلقة. لكنه أراد أن يتكلم أكثر عن صدماته العاطفية، تجاذب معي أطراف الحديث قائلًا إنه طلق مرتين وعانى الارتباطات العديدة الفاشلة. وقال إنه استغرق وقتًا ليتعمق في ذاته فأدرك بوضوح سبب الإخفاق في ارتباطاته؛ حيث كشف أنه كلما كان يتزوج سيدة، يئول الأمر في النهاية إلى أن تتخلى عنه تلك الزوجة وتبغضه وتفشل العلاقة الحميمة بينهما. وعندما لجأ إلى الأفلام الإباحية المحرمة في علاقته تلك، وجد نفسه محتاجًا إليها بشدة كعامل مساعد له وأصبح غير قادر على الاستغناء عنها.

إن ما استفدته من قصة "براندون" أنه عندما كان يتزوج المرأة التي ينجذب إليها، يصبح في مرحلة ما منساقًا لممارسة العلاقة الحميمة بمساعدة مثير إضافي (المواد الإباحية المحرمة). وعندما فكر بعقلانية، وجد أن ذلك الأمر أدى إلى ترك النساء له بعد وقت. حتى الآن، أصبح "براندون" كالساعة، لا يبالي على مستواه الشخصي بالوقت الذي يريد قضاءه في أية زيجة. فعندما تلح عليه غريزته، يطيش عقله ويفقد السيطرة على نفسه وعلى قراراته الصائبة. وتنتهي حتمًا كل زيجاته.

في وقت لاحق، سأناقش كيف تمكنت من مساعدة "براندون" من خلال تمكينه من السيطرة على انفعالاته ودوافعه وشحنات الطاقة الخاصة به، لكن الآن، هناك سؤالان:

١. هل كان نمط سلوك "براندون" المخرب للذات بسبب غريزة أم انفعال أم نزوة أم مشاعر أم دوافع؟

٢. إلى أي مدى تصبح الحاجة المتناغمة لإشباع هذه الغريزة أو تهدئة هذه النزوة أو الشعور إدمانًا؟

إذا ما فحصنا هذه الأسئلة بشكل عميق، فهذه الأسئلة قد تتطلب كتبًا عديدة للإجابة عنها. ومع ذلك، بالنسبة لنا، فهذه الدراسة والبحث تعد أمورًا أكاديمية كمجموعة المهارات التي تتعلمها هنا والتي سوف تمكنك من التحكم في *كل* انفعالاتك وغرائزك ودوافعك ومشاعرك ـ وشحنات الطاقة القوية الناتجة عنها ـ بصرف النظر عن التسميات التي نستخدمها. بالإضافة إلى أنك ستكون قادرًا على الاعتماد على أكثر قراراتك الحكيمة والمدروسة عند اتخاذ قراراتك الحياتية، سواء أسميناها سلسلة أفعال وخيارات مدمرة للذات في الماضي أم لا أو سيناريو أو إضافة.

وبينما نمضي قدمًا، سوف نستخدم مصطلح "شحنات الطاقة" للإشارة إلى الطاقة الناتجة عن الانفعالات والمشاعر، والرغبات، والنزوات والدوافع. بالإضافة إلى ذلك، وفي كثير من الحالات، سوف نستخدم ببساطة مصطلح "الانفعالات" كاختصار للعواطف، والمشاعر، والرغبات والنزوات والدوافع.

كلمة أخيرة:

١. نظرًا لطبيعة أهداف هذا الكتاب، سأتناول مصطلحات "الانفعالات" و "المشاعر" و "الرغبات" و "النزوات" و "الدوافع" بالطريقة نفسها. وسوف يوضح لك هذا الكتاب كيفية السيطرة والتحكم في هذه المشاعر جميعًا.

٢. سوف نستخدم مصطلح "شحنات الطاقة" للإشارة إلى شحنات الطاقة الناتجة عن الانفعالات والمشاعر، والرغبات، والنزوات والدوافع.

٣. في مناسبات عديدة، سوف نستخدم مصطلح "الانفعالات" للإشارة إلى المشاعر، والرغبات، والنزوات والدوافع.

الفصل ٦

الجدول الزمني لانفعالاتك القاتلة

الجدول الزمني لانفعالاتك القاتلة يتكون من ثلاث مراحل محددة للغاية:

المرحلة الأولى مخصصة لتعليم *منع الجريمة* والتي تتكون من *أربع خطوات* تحضيرية صحيحة ومجربة؛ حيث إنك ستستغرق شهورًا أو أسابيع أو أيامًا قبل أن تضطر إلى اتخاذ قرار في الحياة. هذه *الخطوات* وضعت خصيصًا لتمنعك أنت وعقلك من الانجراف أو الخروج عن المسار الصحيح بواسطة شحنات الطاقة الضارة عند اتخاذك قرارات حياتية رئيسية يومًا ما في المستقبل.

المرحلة الثانية تعرض وتتناول *الخطوتين* اللتين ستنتهجهما للتحكم في شحنات الطاقة الانفعالية الضارة في *الأوقات الحرجة*، وهذا الأمر يكون في وقته المناسب عندما يتحتم عليك اتخاذ قرار حياتي.

المرحلـة الثالثـة توفر لك *الخطوة* التي تختارها بعد اتخاذ أي خيار حياتي. إنها بمثابة الوسـيلة التي تتخذها لإعادة صياغة أو شـحذ أو تحسين مهارات التحكم في انفعالاتك واتخاذ الخيارات الحياتية.

كلمة أخيرة:

فيما يلي، الجدول الزمني للمشاعر والانفعالات القاتلة:

خطواتك الأربع لمنع الجريمة	***خطوتان لوقت الأزمات***	***خطوتك لما بعد الخيار الحياتي***
المرحلة الأولى	***المرحلة الثانية***	***المرحلة الثالثة***
الخطوات التحضيرية لما قبل اتخاذ الخيارات الحياتية	*الخطوات* التي تنتهجها عندما تكون على وشك اتخاذ قرارات حياتية	*الخطوة* التي تتخذها بعد صنع القرارات الحياتية

الفصل ٧

أهمية أن تكون *مستعدًا* للتطور

بمقتضى ثلاثين عامًا لي من الخبرة في مجال الاستشارات، تعلمت أنه لا بد أن يكون لدى الناس *الاستعداد* النفسي والانفعالي والفكري للتطور. وكما أخبرني العديد ممن تحكموا في انفعالاتهم فيما بعد بشكل أساسي: أنهم لما كانوا في المكان "المناسب" لتحمل المسئولية العقلية والانفعالية لحياتهم، فقد كان ذلك أسهل لهم أضعاف المرات ليكونوا واضحين فيما يريدون وتدربوا وانضبطوا ذاتيًا بشكل كاف لتحقيق أهدافهم.

أنا أفترض أنك تقرأ هذا الكتاب لغرض معين: لأنك *مستعد* لتحمل المسئولية عن خياراتك الحياتية ـ على كلا الصعيدين الفكري والانفعالي ـ ولكي تحسن من جودة حياتك بشكل عملي!

لذلك، دعنا نقم بالأمر! وانتقل إلى *الخطوات السبع للتحكم في الانفعالات*.

الجزء ٢

الخطوات السبع للتحكم في الانفعالات

الخطوات السبع للتحكم في الانفعالات

خطواتك الأربع لما *قبل وقت الأزمات*

منع المخالفات

الخطوة ١ : قم بتحديد أقوى *مثيرات انفعالاتك الشخصية*

الخطوة ٢ : كن شخصًا متوقعًا: توقع بشكل فعلي بأنك ستضطر إلى اتخاذ خيارات حياتية معينة *وا*عية في المستقبل

الخطوة ٣: رسم *تصوراتك المستقبلية*™ ـ الأداة (الأدوات) التي ستمكنك من صنع خيارات حياتية بناءة بشكل متسق

الخطوة ٤: اضبط شدة شحنات الطاقة التي سوف تمررها إلى تصوراتك

خطوتان لوقت الأزمات

الخطوة ٥: كلما كان ذلك ممكنًا، *أعد النظر في أوقات الأزمات/ قائمة التذكير*

الخطوة ٦ : اتخذ خيارات حياتية *ممتازة/ وواقعية*

خطوتك لما بعد أوقات الأزمات

الخطوة ٧: أعد النظر في عملية خياراتك الحياتية

خطواتك الأربع *لمنع المخالفات*:

الخطوات التي تعدك لاتخاذ خيارات حياتية مستقبلية ممتازة وواقعية

منع المخالفات

فـي كرة القدم للمحترفيـن، عندما يفوز فريـق ويريد أن يحتفـظ بالفوز لنهاية المباراة، فإنه عادة ما يسـتخدم إسـتراتيجية تسـمى "منع المخالفات". بشكل أساسـي، هذا أسـلوب دفاع متبع للتخلي عن مكاسب متوسطة من جانب الخصم في أسـوأ الظروف، ولكنها ليسـت "اللعبة الكبيرة" التي يمكن أن تغير من نتيجة المباراة. وفيما يخص سعيك للتحكم في انفعالاتك، فإنه سيتعين عليك الاستفادة من إسـتراتيجية أطلق عليها *منع المخالفات*، والتي من شأنها أن تجعلك تتفادى انحرافات رئيسية عندما تتخذ خيارات حياتية مستقبلية.

ومنـع المخالفات عبارة عن مجموعة من *خطـوات تمهيدية؛* حيث تأخذ أيامًا وأسـابيع أو شهورًا قبل اضطرارك لاتخاذ خيار حياتي أو مجموعة من الخيارات الحياتية. ومن خلال الانخراط في هذه الإسـتراتيجية الاستباقية، ستتخذ موقفًا عدائيًّا جدًّا بشـكل واضح حتى تمنع شـحنات الطاقة الانفعالية الكامنة المتولدة والمدمـرة من التأثير أو السـيطرة على عقلك أو قدرتك علـى التفكير المنطقي والبناء في *وقت الأزمات* في المستقبل.

تشكل *الخطوات الأربع* التالية *منعك للمخالفات*.

الخطوة ١

قم بتحديد أقوى
مفجرات انفعالاتك الشخصية™

الخطوة ١

أهدافك ورؤاك:
قوة شحنة الطاقة الرائعة

من خلال هذا الكتاب، نستخدم مصطلحي *أهدافك و رؤاك* حيث يعني مصطلح *أهدافك* أحلامك وغاياتك الأكثر قيمة وأهمية، وهي ما تدفعك وتحفزك للغاية. أما مصطلح *رؤاك* فيعني رؤيتك للحياة التي تريدها لنفسك والشخص الذي ترغب في أن تصبح عليه، إنها الرؤية التي تحثك وتدفعك.

وبينما تكون *أهدافك* عبارة عن أشياء ملموسة أو وظائف أو أهداف دائمًا تسعى إلى تحقيقها، فإن *الرؤية* هي الذات المثالية أو الأفضل. بالإضافة إلى ذلك، تذكر دائمًا أن هذه هي *أهدافك ورؤيتك أنت* ولا أحد غيرك. هذه التطلعات فريدة لك! فهي ليست ما يريده الآخرون - أحد الوالدين أو الزوج أو أي شخصية أخرى مهمة، أو صديق حميم - لك أو يلزمونك به. إنها حقًّا ما يحفزك *أنت*!

في الصفحات التالية ستدرك، عندما تجرب *الخطوات السبع للتحكم في الانفعالات*، أنه من الضروري للغاية أن تحدد وتؤثر في الأشياء والناس والأحداث والأهداف التي ترنو إليها أكثر وتحبها أكثر وتخشاها أكثر وتمقتها أكثر

وتخزيـك أكثر. وهذه تفجر أقوى شـحنات الطاقة الناتجة عـن انفعالاتك والتي ستسـتخدمها/ تحولهـا عندئذ لتمكنك من التغلب على شـحنات الطاقة الناتجة عن الانفعالات الضارة الكامنة وإبطالها والتي يمكن أن تؤثر على أفضل قراراتك الحكيمة أو تدمرها.

لذلك عندما تحدد ما يحفزك ويسـتثيرك - أوضح *الأهداف والرؤى* الخاصة بك - ستسـتفيد وتسـخر أقوى شحنات الطاقة وأبسـطها. وكما سترى فيما بعد، كلما كانت شـحنات الطاقة التي تسـتفيد منها وتسـخرها أقوى، زادت فرصـك لإبطال نفوذ وفاعلية شـحنات الطاقة الناتجة عن انفعالاتك المدمرة والضـارة الكامنة.

فيما يلي، بعض الأمور التي ينبغي أن تمعن النظر فيها وتتذكرها:

١. *أهدافك ورؤاك* هي مجموعة الأشياء والناس والأهداف والأفكار والأحداث التي تحفزك بشدة. ونتيجة لذلك، فهي تحتوي على أقوى شحنات الطاقة الناتجة عن انفعالاتك.

٢. كلما كانت *أهدافك ورؤاك* أكثر فاعلية، كانت شـحنات الطاقة التي يمكن أن تسـتفيد منها أكثر فاعلية - لذلك، فإنه من الأساسـي أن تحدد *دائمًا* هذه الشحنات في أبسط أشكالها.

٣. كلما كانت شـحنات الطاقة التي تستخدمها (كما سنناقش لاحقًا)، سهل عليك أن تتغلب وتبطل الشـحنات الناتجة عن انفعالاتك الضـارة الكامنة والتـي أدت بـك أو يمكن أن تؤدي بـك إلى اتخاذ خيـارات حياتية مخربة ومدمرة للذات.

٤. ونتيجة لذلك، سـوف تتمتع بالحريـة والإمكانية لاتخـاذ خيارات حياتية عقلانية صافية وواضحة تعكس *أهدافك ورؤاك* وأفضل قراراتك وأكثرها حكمة.

كلمة أخيرة:

١. *أهدافك* هي أكثر الأحلام والأهداف قيمة وأهمية بالنسبة لك. أما *رؤاك* فهي تمثل رؤيتك الشخصية للحياة التي ترنو إليها بشدة والشخص الذي تريد أن تصبح عليه.

٢. تنتج أقوى شحنات الطاقة الخاصة بك نتيجة *أهدافك ورؤاك* الأكثر تحفيزًا لك والتي سترغب في استخدامها وتسخيرها حينما ترغب في التغلب ومن ثم إبطال شحنات الطاقة الناتجة عن انفعالاتك الكامنة الضارة.

٣. إن أفعال وخيارات *الأهداف والرؤى* تعكس وتشمل *أهدافك ورؤاك* على التوالي.

مفجرات انفعالاتك الشخصية

أهدافك + رؤاك = مفجرات انفعالاتك الشخصية؛ لذا، فإن *مفجرات انفعالاتك الشخصية* هي مجموعة التطلعات والمعلومات والخبرات والأشياء والأحداث والناس الفريدة التي تثير أقوى ردود فعل الطاقة بداخلك الناتجة عن انفعالاتك. إن *مفجرات انفعالاتك الشخصية* تحرك أكثر أوتارك الانفعالية والنفسية والفكرية عمقًا وصعوبة. إنها ما تقدره وما يحفزك كثيرًا *جدًّا*.

حسنًا، والآن دعنا نستخدم بعض الأمثلة الحياتية الحقيقية لكيفية تسخير شحنات الطاقة الهائلة *لمفجرات انفعالاتك الشخصية* التي يمكن أن تكون تغييرًا لقواعد اللعبة تحويليًّا وسلوكيًّا.

فيما يلي ثلاث قصص شخصية. فيما يتعلق بالقصة الأولى، من فضلك، ضع في اعتبارك أن أحد أشد *مفجرات طاقتي الانفعالية الشخصية* هو أنني

أكره تمامًا فكرة دخولي المستشفى كمريض في انتظار فحصه في مرض أو جرح يهدد حياته. هذا الموقف الافتراضي هو أحد أكبر *مخاوفي*. وكوني متمتعًا بالصحة وبعيدًا عن المستشفيات (كمريض) هو واحد من أكثر *مفجرات انفعالاتي الشخصية* قيمة (أو القيم).

القصة ١

قبل سنوات، كان في سيارتي هاتف خلوي تماثلي، وكنت أضعه على أذني لساعات يوميًّا لأنني كنت أهاتف العملاء. بعد عدة شهور من استعمال الهاتف لفترة طويلة، بدأت أصاب بصداع شديد بعد المكالمات الهاتفية. قد يكون هذا مجرد مصادفة، ولكني كنت متيقنًا أني أشعر ببعض القوة (الإشعاع) خارجة من سماعة هذا الهاتف؛ حيث كنت أشعر بشيء "غريب" في أذني في كل مكالمة.

تصادف ذات مرة وجود شخص أعرفه وكان مسئولاً تنفيذيًّا في شركة كبرى للهواتف الخلوية نعرفها جميعًا، ذكر بشكل عابر المقدار الهائل من التأمين الذي أحرزته شركته تحسبًا للأعداد الجمة للأشخاص الذين قد يصابون بسرطان الدماغ نتيجة وضع هواتفهم على آذانهم لفترات طويلة من الوقت.

إنه لمن المجافي للحقيقة أن أدعي أن كلام هذا الرجل قد صدمني. لذلك، ذهبت في اليوم التالي لرؤية طبيبي بشأن الصداع. وبعد الفحص، قال لي: "كل شيء على ما يرام، ولكني سأرسلك لتقوم بإجراء أشعة على المخ لمجرد الاطمئنان".

لا أستطيع أن أعبر عن تصوري الواضح لفكرة إجراء عملية جراحية دماغية، ولكن غني عن القول إنها كانت أمرًا مرعبًا كاد يوقف أنفاسي.

بعد يومين، ذهبت إلى مركز للأشعة لفحصي، وفي أثناء إجراء الأشعة الدماغية، كانت علاقتي بالفني المتخصص الرئيسي جيدة. وبعد الانتهاء من

عمليـة الفحص، وحيث إنني كنت أشـعر أنه سـيبدد مخاوفي، جاء الفني وقال لـي: "أود أن أعلمك شـيئًا: إنـك على ما يرام، ولكن صـدقني: الهاتف الخلوي يمكن أن يدمرك – وخاصة هذه الهواتف التماثلية!".

بارتيـاح لا يصـدق وامتنـان رائع، لكن كنـت لا أزال مرعوبًا لأني عَرَّضْـتُ نفسـي لمـا بدا أنه خطر عظيـم، اتخذت قرارًا: منذ ذلك اليوم، لن أضـع هاتفي الخلوي على أذني مرة أخرى أبدًا، فسأسـتخدم بدلًا من ذلك سـماعة للرأس أو سأجعل الهاتف على وضع السماعة الخارجية – حتى أبتعد عن الإشعاع بقدر الإمكان.

يمكن أن نستفيد التالي من هذه القصة:

١. ***مفجرات انفعالاتي الشخصية*** في هذه الحالة هي:

أ. خوفي الشـديد لكوني مريضًـا في مستشفى يتم التعامل معه على أنه ***حالة مهددة بالموت!***

ب. خوفي الشديد من إصابتي ***بسرطان الدماغ!***

ج. خوفي الشديد من إجراء ***عملية دماغية!***

د. عدم رغبتي في الموت!

هـ. رغبتي العارمة في ***حياة صحية مديدة!***

٢. كانت هذه ***المفجرات الشديدة لانفعالاتي الشخصية*** بمثابة هجوم على المشاعر الدفينة بداخلي.

٣. أجبرتنـي هـذه التجربـة على ترويض نمطي السـلوكي أو السـيناريو المتكـرر، أي وضـع الهاتـف الخلـوي دائمًـا علـى أذنـي عنـد إجراء المكالمات.

٤. هــذه التجربة وهــذه *المفجـرات لانفعالاتـي الشخصية* مــن ذلك اليوم فصاعدًا دفعتني لاتخاذ خيار مهم حياتيًّا بألا أعرض نفسي إلى مزيد من إشـعاع الهواتـف الخلوية (التماثلية) الذي من الممكن أن يسـبب السرطان. وكانت نتيجة ذلك حدوث تغيير وتعديل سلوكي مفيد.

القصة ٢

على مدار حياة أمي، كانت متأخرة في كل شــيء: المدرسـة والعمل والمواعيد وزفاف أختها حتى زفافها هي شخصيًّا. كان ولا يزال هذا هو نظامها السلوكي حتى كان يوم زواج والدي منذ سـبع سـنين. في هذه الليلة، تأخرت أمي كثيرًا عـن موعدها مع أبي. كانت خطتهما في هذا المسـاء البارد والعاصـف والملبد بالثلوج أن يتناولا طعام العشـاء ويشـاهدا مسـرحية بأحد مسـارح برودواي. ومـع ذلـك، نتيجة لبطء أمي الشـديد، انتهى الأمر بأبي أن وقف لمدة سـاعتين خـارج المطعـم في انتظار أمي وهو قلق عليها. وعندما وصـلت أخيرًا، متأخرة كثيرًا عن العشـاء، كان أبي قد تجمد وتقريبًا أصـيب بالسـكتة. ولدى دخولهما المسـرح، كانا بالفعل قد تأخرا سـاعتين كاملتين على المسرحية. كظم والدي غضبه بحكمة ولم يعاتب أمي في شيء هذا المساء.

في اليوم التالي، وبحالة أكثر هدوءًا، دخل أبي إلى غرفة ملابس أمي حيث كانت تضع بعض الزينة. وبدأ بالقول: "بيتي، أنا لا أدري ما يجب عليَّ قوله... إن تصـرفاتك غامضـة تمامًـا بالنسـبة لـي. لو كنـت حمقاء، لكنـت تفهمت ذلك وسـامحتك، ولكنك من أذكى الناس الذين أعرفهم. وعمومًا، أنا أعتقد حقًّا أنك لطيفة؛ لذا فإني أسـألك: بصـراحة، كيف تكونين وضيعة هكذا؟ وخاصة معي؟ كيـف تركتنـي أنتظر على قارعة الطريق في هـذه الليلة الباردة الملبدة بالثلوج؟ إنه أمر يفوق طاقة أي شخص. لا يمكنني أن أعبر لك عن مدى استيائي. إنني لا أستطيع أن أتصرف مع عدوي كما تتصرفين أنت معي. كيف يمكن أن تكوني بهذه الحالة من اللامبالاة معي، كيف أمكنك ذلك؟..."."

استدار أبي بعد ذلك تاركًا الغرفة. كانت أمي مذهولة. لم تظن نفسها يوما مهملة أو *وضيعة* إلى هذا الحد. بالنسبة لأمي، كانت كلمة *وضيعة* بمثابة المفتاح والزناد – مفجر *انفعالاتها الشخصية*. لقد أزعجها كثيرًا وصفها *بالوضاعة*. لبعض الوقت بعد ذلك، تعجبت أمي لكونها منزعجة جدًّا عندما قال لها أبي إنها *وضيعة*، ثم كان وقع الكلمة عليها كالصاعقة؛ حيث ربطت هذه الكلمة بمربيتها التي كرهتها. إن مربيتها كرهتها منذ يوم ولادتها. وكانت تضربها وتحرمها العاطفة في أثناء طفولتها. كانت نظرة أمي لمربيتها أنها "ملكة الوضاعة"، وهذا هو السبب الذي جعل وقع الكلمة عميقًا على مشاعرها. لم ترد أمي *بأي حال* أن تكون كمربيتها! ولكن هكذا كان الأمر. وهذا هو السبب الذي جعلها منزعجة للغاية حينما نعتها أبي *بالوضاعة*. وثمة اختراق آخر لأمي: لقد حاولت أن تضاهي أباها الحنون بكل طريقة ممكنة، وكان أبوها ***يتأخر عن مواعيده دائمًا***.

كان ظهورها في ثوب الوضيعة، بكل ما يحتوي عليه ذلك من دلالات وتداعيات سلبية بشكل رهيب هو ***مفجر انفعالاتها الشخصية*** الذي حطم سلوك أمي الضار. لم ترغب *يومًا* في أن تصبح كمربيتها التي تكرهها. لذلك، في هذا اليوم، اتخذت قرار حياتها بألا تتأخر مرة أخرى. ومنذ ذلك اليوم، في كل مناسبة، لم تكن أمي فقط لا تتأخر عن مواعيدها بل كانت تصل مبكرًا!

تقول أمي إنها أنجزت هذا التغير السلوكي الإيجابي للغاية بسبب تفكيرها في كونها ينظر إليها على أنها *وضيعة* في كل مرة يكون لديها موعد. إن شحنات الطاقة الممتازة القوية ***لمفجرات الانفعالات الشخصية*** من حيث النظر إليها على أنها وضيعة حفزتها وحثتها لتبدأ في الاستعداد لمواعيدها في الوقت المناسب لتصل دائمًا في الوقت المحدد.

باستعراض ما سبق، كانت قدرة أمي المكتشفة حديثًا على أن تدرك الأمور بشكل أوضح وتتصرف بشكل متسق مع *أهدافها* (ألا ينظر إليها على أنها وضيعة) *ورؤاها* (أن تكون لطيفة ومراعية للآخرين) أصبحت حقيقة بعدما فَجَّر فيها أبي رد فعل انفعاليًّا هائلًا والذي دفعها للتخلص من نمطها السلوكي الضار للغاية.

السـر هنا كان كلمات أبي لأمي والتي حوت *شـحنات انفعالية شديدة* تغلبت على الدوافع التي كانت تتسبب دائمًا في تأخرها.

فضلًا: ضع في اعتبارك أن هناك أربع عمليات حدثت هنا:

١. اسـتطاعت أمي أن تحـدد أن ***مفجر انفعالاتها الشخصية*** كان كرهها أن يطلق عليها الآخرون وصف *وضيعة* أو أن يروها كذلك.

٢. اسـتخدمت ***مفجرات انفعالاتها الشخصية*** ذات الشـحنات العالية *لتحفز* نفسـها (تكافـح) ألا تتأخر مجددًا أبدًا. بالنسـبة لأمـي، كانت *مفجرات انفعالاتها الشخصية* بعدم *كونها وضيعة!* - عندما كانت تنظر إلى مربيتها علـى هذا النحو - كان بمثابة ديناميت قوي للغاية في تفجير طريق سـكة حديد مجازي ذي برمجة هدامة متأصلة.

٣. نتيجـة لذلك، زال نمط أمي السـلوكي المدمر للذات فـي هذا الأمر وحل محلـه النتيجة الرائعة وهو الخيار الحياتي النافع لتصـل دائمًا في الوقت المحدد وألا تجعل الآخرين ينتظرونها طويلًا.

٤. حدث تغير سلوكي مفيد للغاية.

القصة ٣

كانـت "كاريسـا" مديـرًا تنفيذيًّـا لإحدى الشـركات، وكانت وصـية على ثلاثة أطفـال صـغار مـن زواجهـا الأول. بعـد عامين من طلاقهـا من زوجهـا الأول، تزوجت من "داريل" الذي كان وصيًا على أطفاله الأربعة.

كان جليًّـا منـذ البدايـة الخلاف الزوجي الشـديد. وكان رد فعـل "داريل" حيـال ذلـك هـو لا مبالاته تجاه الأطفال السـبعة، وهذا ما جعل "كاريسـا" هي العائل الأساسي وخاصة كأم عزباء. كان التوتر الذي لحق بـ "كاريسا" كبيرًا. كان طول "كاريسا" في البداية يبلغ خمس أقدام وسبع بوصات ووزنها ١٣٠

كيلو عند زواجها من "داريل"، ولكنها زادت إلى ٢٢٠ كيلو. تسبب الوزن الزائد في كل أنواع المشاكل الإضافية لها كموظفة في مكان العمل وكأم تريد وتحتاج إلى أن تجري وتلعب مع أطفالها الصغار.

وعلى مدى أكثر من عام، فكرت "كاريسا" وحاولت أن تنقص من وزنها ولكن دون نتيجة تذكر. وذات يوم، اقترب منها ابنها "برادلي" ذو السنوات السبع وعيناه مغرورقتان بالدموع، فأجلسته "كاريسا" على الفور وسألته: "ما الخطب؟"؛ فأجاب "برادلي" والدموع تنهمر على خديه: "أمي، لا أريدك أن تموتي. أرجوك لا تموتي يا كاريسا!". فقالت "كاريسا" وهي مشدوهة من صدمة "برادلي" التي كان يعيشها: "برادلي، حبيبي لماذا تظن أني سأموت؟"؛ فرد "برادلي" قائلاً: "لأنك بدينة جدًّا يا أمي، فأنا أخشى أن تصابي بمرض القلب وتموتي، *وليس لي سواك؛* لأن أبي يهملنا. أنا خائف جدًّا يا أمي، *أرجوك* لا تتركيني!".

طبقًا لـ "كاريسا"، فقد أزعجتها وضايقتها كثيرًا مخاوف "برادلي" لدرجة أنها أنقصت أكثر من ٨٠ كيلو من وزنها بعد عامين. مرة أخرى، هذا مثال على ***مفجرات الانفعالات الشخصية*** عندما تولد شحنات طاقة هائلة بداخلك تدمر برمجة الانفعالات النفسية أو العقلية والوضع الراهن، كما تدعم خياراتك الحياتية على مستوى *الأهداف والرؤى.*

ولكنَّ ثمة أمرًا مهمًّا جدًّا هنا: في القصتين الأولى والثانية السالف ذكرهما، كان والدي (حدسيًّا) وبرادلي (بدون وعي) قادرين على تحديد التحفيز الملائم ***ومفجرات الانفعالات الشخصية*** الشديدة والتي في كل الحالات حركت انفعالات أمي و"كاريسا" على التوالي. دمرت ***مفجرات الانفعالات الشخصية*** الأنماط السلوكية المدمرة للذات، مما مكنهما بعد ذلك من اتخاذ خيارات حياتية بناءة؛ فبيت القصيد هنا بالنسبة *لك* هو أن تحدد بشكل صحيح وتستفيد من شحنات الطاقة الشديدة الناتجة عن الانفعالات ***لمفجرات انفعالاتك الشخصية***، وهكذا تستطيع أن تتغلب وتبطل مفعول شحنات الطاقة المخربة للذات أو الهدامة جدًّا والتي قادتك دومًا للعودة إلى برمجة السلوكيات الضارة في ***أوقات الأزمات!***

وعندما تقضي على *البرمجة* تكون قادرًا على التفكير بشكل سليم ووضع *الأهداف والرؤى* لخيارات حياتية مبنية على القيم.

كلمة أخيرة:

١. ***أهدافك ورؤاك*** **هي** ***مفجرات انفعالاتك الشخصية.***

٢. ***مفجرات انفعالاتك الشخصية*** **هي مجموعة الأشخاص والأحداث والتطلعات والأهداف والنتائج والمعلومات التي تهز مشاعر عميقة في نفسك – تفجر شحنات طاقة متولدة عن الانفعالات شديدة جدًا، إلى درجة أنها تحثك وتحفزك للعمل.**

٣. ***لمفجرات انفعالاتك الشخصية*** القوة الهائلة لتبديد أنماطك السلوكية الضارة، وهكذا تكون لديك الحرية تتخذ خيارات حياتية بوعي والتي تكون متسقة مع *أهدافك ورؤاك*

رؤاك وأهدافك - رواية "ستون كولد"

إنني أسمع الناس في كثير من الأحيان يقولون:

"في الحياة، لابد أن تعرف ما لا ترغب في معرفته، حتى تعرف ما ترغب فيه بشدة".

ستدرك لاحقًا أن ما تريده وما لا تريده - ما تهفو إليه وما تشمئز منه - يكوِّن *أهدافك ورؤاك* والتي تحفز شحنات طاقة كامنة هائلة يمكن أن تستفيد منها بشكل كبير. ولشقي المعادلة أهمية كبيرة لك عندما تشرع في السيطرة على انفعالاتك والتحكم فيها.

سيكون العائق الرئيسي التالي أمامك هو أن تعي أن هدفك هو اتخاذ خيارات حياتية تعكس وتؤدي إلى ما تريده في حياتك وللشخص الذي ترغب في أن تصبح عليه، فينبغي أن تأخذ ما يكفي من الوقت لتحديد التالي:

١. *أكثر الأشياء* التي تهفو إليها وتقدرها.

٢. مالا تريده *فعلا* في حياتك ولها.

٣. ما تحتاج إليه حتى تسعد حقًّا وتكون في طمأنينة.

إن الإجابة عن هذه الأسئلة العميقة هو أمر صعب لسببين مُلِحَّيْنِ على الأقل:

١. لو *أدركت* ما تريده وتحتاج إليه حقًّا في حياتك (الشـرط المعرفي لاتخاذ خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى*)، تسـتطيع حينها اتخاذ خيارات تتسق مع تلك التي تريدها وتحتاج إليها. وبشـكل أساسـي، فمن السهل دائمًا أن تحصل على شيء عندما تتصور نهاية اللعبة، و:

٢. عندمـا يتحتم عليـك اتخاذ خيـار حياتي، سـيكون هناك مـرات عديدة تسـيطر عليك وعلى عقلـك فيها شـحنات الطاقة الناتجة عـن انفعالات ضـارة كامنة ومتعارضة. كما سيرد لاحقًا، فإن شحنات الطاقة الإيجابية المحفزة الناتجة عن الأشخاص والأشياء والأحداث التي تعتز بها، إضافة إلى شـحنات الطاقة الضارة الناتجة عن الأشـخاص والأشياء والأحداث التـي تخشـاها غالبًا أو تكرههـا، يمكنها أن تجعلك تهيمن على شـحنات الطاقـة الانفعالية المتولدة والتي بالعكس قـد تقودك إلى خيارات حياتية مخربـة ومدمرة للذات (العنصـر الانفعالي لاتخاذ خيـارات حياتية ذات *أهداف ورؤى*). أو بعبارة أخرى، إذا استطعت معرفة الأشخاص والأشياء والأحـداث التي تحفزك كثيرًا، فإن هذه الطاقات التحفيزية سـتؤدي بك إلى اتخاذ خيارات حياتية تتسق مع هذه المحفزات.

أنــا واثق بأنه فــي وقت ما في حياتك قد حددت شــيئًا أردته بشــدة، مثل أول ســيارة اشــتريتها أو ســيارة جديدة أو عطلــة أو قطعة ملابس ممتــازة، أو منزل جديـد، ومن خلال اتخاذ خيارات حكيمة فيمــا يتعلق بتوزيع مواردك المحدودة، تستطيع توفير مقدار من المال لشرائه. في هذه الحالات، فإن رؤيتك لنيل الشيء الذي أردته *بشدة* أحدث شحنات الطاقة المحفزة والتي دعمتك، وبالتالي مكنتك من أن تكون منظمًا وواضحًا في التفكير بخصوص خياراتك المالية.

لكــن ماذا عن الأشــياء التي تكرهها أو تخشــاها أو تشــمئز منهــا كثيرًا؟ كما أشرنا ســابقا، وكما سترى لاحقًا، إنما هي أيضًا *أهدافك*. إنها ستحدث شحنات طاقة محفزة والتي ستجبرك وحتما تقودك إلى خيارات ذات *أهداف ورؤى*. على ســبيل المثال، منذ سنوات، ســمعت مقابلة مع رياضي أســطورة؛ حيث وُجه إليه سؤال: "ما الذي أدى إلى فوزك دومًا؟"، ما أدهشني، وحسبما أتذكر، أجاب هذا الرياضــي المبجل: "الخوف. عندما أذهب إلى الملعب، أخاف أن أخســر، وهذا ما يقودني للفوز".

بالنســبة لأحد أكثر الرياضــيين نجاحًا، أدى الخوف[١] وهو أقوى الانفعالات - عندما تخاف من الخســارة وتكره شــعور الخسارة - إلى شــحنات طاقة محفزة قويــة جدًّا. هذه الشــحنات دفعته إلى إنجاز الأشــياء غير العاديــة بمواهبه وإلى الوصول لأرقام قياسية هائلة في مهنته التي اختارها.

تمامًــا كما فعلت أمي عندما غيرت من أســلوبها بكونها دائمًا متأخرة؛ وذلك لأنهــا لم تســتطع التعايش مع فكــرة كونها كأمها كما أنهــا كرهت ذلك، كان هذا الرياضــي قادرًا على أن يستخدم الخوف ***كمفجر للانفعالات الشخصية*** كصديق له ليســتفيد ويسخر شحنات الطاقة المرعبة المتولدة بداخله بواسطة انفعالاته. بالمثــل، من الممكن أن تســتفيد من شــحنات الطاقة الهائلــة المحفزة المتولدة بسبب الأشخاص أو الأشياء أوالأحداث التي لا تستطيع مقاومتها أو التي تخشاها

١ قد يكون انفعال الخوف واحدًا من أكبر العوائق للمضي قدما في حياتك ولتحسين أحوالك. ومع ذلك، كما سنتناول لاحقًا، عندما تقفز شحنات الطاقة الشديدة الناتجة عن الخوف مرات كثيرة إلى عمليات اتخاذك للقرارات، فستكون واحدة من أكثر القوى المحفزة الكامنة التي تدفعك للحصول على أشياء جيدة. هذه مفارقة الخوف. ثمة صفة متناقضة أخرى للخوف أنه يمكن أن يحفزك للارتقاء بحياتك بأقصى طريقة إيجابية، وعلى الرغم من ذلك، وكما سنتناول لاحقًا، يعد الخوف واحدًا من أدنى أشكال الطاقة التحفيزية.

أو تترفع عنها أو تكرهها حتى تمدك بشحنات الطاقة الضرورية الطاغية الناتجة عن الانفعالات والتي ستمكنك من اتخاذ خيارات حياتية متسقة وإيجابية.

"السر في تحديد أهدافك ورؤاك يكمن في أن
تكون شرطيًا سريًا فعالاً!".

دعنا ننتقل لسعيك بخصوص البحث عن أفضل وأكثر *أهدافك ورؤاك* المفعمة بالقوة. لذلك، كيف تنشغل بتحقيق ذلك؟ أولاً: خذ الوقت اللازم تمامًا للتعمق الشديد في قلبك وروحك حتى تنقب عن - وتحدد بدقة - الأشخاص والأشياء والأحداث التي تبهج قلبك، وكذلك الأشخاص والأشياء والأحداث التي تخشاها أكثر أو تسبب لك تقهقرًا أو تشعر بالخزي حيالها وما إلى ذلك. قطعًا، التأمل في هذه الأسئلة يأخذ وقتًا ويحتاج منك إلى انضباط. لكن تذكر دائمًا أنك لو استطعت التنقيب عن أكثر *أهدافك ورؤاك* وضوحًا (***مفجرات انفعالاتك الشخصية***)، فستكون حينها قد خطوت خطوة هائلة تجاه الحياة التي تحلم بها والشخص الذي تريد أن تصبح عليه. كلاهما مكسب رائع بالنسبة للوقت الذي تستغله في أن تصبح ذكيًّا وصبورًا وفعالاً فيما يخص *أهدافك ورؤاك*؛ لذا، اعلم أن هذا هو أفضل استغلال لوقتك!

في أثناء التنقيب عن الأهداف والرؤى، من الممكن أن تطرح على نفسك بعضًا من الأسئلة التالية:

١. ما الذي أرغب فيه بشدة في حياتي؟

٢. ما الذي أريده على وجه الخصوص في حياتي؟

٣. مَن الأشخاص الذين لا أرغب فيهم في حياتي؟

٤. ما الذي أرغب في تحقيقه في القريب العاجل بشدة؟

٥. ما الذي أرغب في تحقيقه على المدى الطويل؟

٦. مثاليًّا، من الشخص الذي أريد أن أصبح عليه؟

٧. مثاليًّا، ماذا أريد أن أفعل في حياتي وبحياتي؟

٨. ما الذي أريد أن أغيره في نفسي أو أحسنه؟

٩. ما الذي أحبه في نفسي؟ وما الذي أريد استبقاءه لها؟

١٠. ما الذي أهفو إليه أكثر من الآخرين؟

١١. ما الذي أخافه أكثر من الآخرين؟

١٢. ما الذي أشمئز منه أو أبغضه أكثر من الآخرين؟

١٣. ماذا أو من لا أريده قطعًا في حياتي؟

١٤. ما الذي أخجل منه؟

١٥. ما الذي أكرهه في نفسي وأريد أن أتخلص منه؟

١٦. ما المميزات والمواهب والإنجازات التي يتمتع بها الآخرون وأريد تقليدها؟

١٧. لو تسنى لي ثلاث أمنيات في حياتي، فماذا ستكون؟

١٨. ما الذي يحفزني حقًّا، لو أتيحت لي "الفرصة مرة أخرى"، ما الأفعال التي سأعيد فيها النظر؟

١٩. ما الذي أخطأت فيه بحيث أعيد النظر في خياراتي الحياتية؟

٢٠. ما الذي يجعلني أعظم الناس وأسعدهم؟

٢١. ما الذي يجعلني في منتهى الغضب؟

٢٢. ما الذي يجعلني في منتهى الحزن؟

٢٣. ما الذي يجعلني أو يمكن أن يجعلني في منتهى الطمأنينة والرضا؟

٢٤. ما النمط الذي يمكن أن تكون عليه حياتي المثالية؟

بعد التأمل الشديد في هذه الأسئلة، وكممارسة، جرب وضع قائمتين:

- *القائمة* الأولى تضم أكثر خمسة أشياء تريدها في حياتك ولحياتك؟ سجل أهم الأشياء التي تجعل قلبك يخفق بشدة؟
- *القائمة* الثانية تضم أكثر خمسة أشياء تكرهها وتبغضها *ولا* تريدها *فعلا* لنفسك أو في حياتك؟

من الممكن أن تكون هاتان القائمتان قوائم أولية تحوي ***مفجرات انفعالاتك الشخصية***[٢].

حسنًا، حان الوقت لوضع *قوائمك*. يفضل بشدة وضع هذه القوائم بشكل شامل لثلاثة أسباب على الأقل:

١. وضع القوائم يساعدك على أن تكون أكثر تأملًا ونشاطًا، كما يجعلك مشاركًا فعالًا في هذه العملية المهمة للغاية.

٢. عندما تسجل شيئًا أو تكتبه، فإنك بذلك تكون قادرًا على تصوره وفهمه. ونتيجة لذلك، فإن *الهدف* الذي تبحث عنه قد لا ينسى أبدًا من ذاكرتك، بالإضافة إلى أنك على الأرجح ستشعر كما لو أنك أنجزت الخطوة الأولى الحقيقية والملموسة والتي تمكنك من سعيك في الحصول على *هدفك* ومن ثم تحيا *رؤاك التي تنشدها*، و:

٣. يمكنك أن تستعرض وتصلح، في الوقت المناسب، *قوائمك* في المستقبل كي تعكس *أهدافك ورؤاك* الفعالة الحالية بشكل دقيق.

حسنًا! حان الوقت لإعداد *قوائمك* وتكون أفضل منقب ممكن *لأهدافك ورؤاك* حتى تتمكن من تحديد الأشخاص والأحداث والأفكار والأشياء التي تحفزك لاتخاذ خيارات حياتية فعالة للغاية.

---

٢ يمكنك تحميل قوائم مفجرات الانفعالات الشخصية بزيارة الموقع الإلكتروني للكتاب www. yourkilleremotions.com.

عندما تكمل بعض أو كل *قوائمك* بعناية، تأكد من صحتها؛ لأن الصحة تثمر عن الفعالية. وهناك طريقة لإجراء "فحص الصحة"، وهي أن تسأل نفسك ما إذا كنت أمينًا تمامًا في بحثك وتصنيفك *للقائمة*. إذا لم تكن واقعيًّا تمامًا لأي سبب، ستضعف فاعلية *أهدافك* - وأيضًا شحنة طاقتها - وأي شيء تفعله بعد ذلك سيكون عرضة للخطر أو التأثر سلبيًّا أيضًا؛ لذا، فإن الصحة شيء أساسي.

وتحقيقًا لهذه الغاية، فإليك بعض الأسئلة التي تحتاج إجابتها إلى مزيد من التعمق منك. سل نفسك دون أن تدافع عنها وبشجاعة شديدة وعاطفة خالصة لتحيا حياتك المثالية، سل نفسك:

١. هل تعكس *قوائمي* شخصيتي وما أرغب فيه بشدة؟

٢. هل يوجد أي سبب (على سبيل المثال: الخوف من الفشل أو الخوف من النجاح) لعدم تحديدي أفضل هدف لي؟

٣. كيف أوائم استجاباتي بأية طريقة نظرًا لتأثري بما يريده أو يتوقعه الآخرون مني؟

في حالة الاستعراض المتأني والأمين *لقوائمك*، ربما تجد نفسك بحاجة إلى تعديل بعض إجاباتك أو تغيير ترتيب بعضها حتى تتأكد من أن أكثر الاستجابات ذات شحنات الطاقة المحفزة تحتل صدارة *القائمة*، من فضلك تريث في فعل ذلك.

الخطوة التالية ستكون أن تتصور بوضوح قدر الإمكان تحقيق كل الاستجابات لأهدافك ورؤاك. على سبيل المثال، فيما يلي بعض عينات الأهداف التي قررها الأشخاص الذين أقدم الاستشارات لهم:

١. الفوز بميدالية ذهبية في الأوليمبياد.

٢. أن يتناسق جسدي ليتلاءم مع الثوب الرائع الذي رأيته بينما كنت أتسوق في الأسبوع الماضي.

٣. تم اختطاف ابنتي/ ابني في الميدان لأني لم أكن منتبهًا لها/ له.

٤. كوني على النقيض تمامًا من منافسي الذي أكرهه بشدة أو أتصرف على النقيض تمامًا منه.

٥. تشخيصي بأني مصاب بسرطان الحلق أو الرئة نتيجة التدخين لسنوات طوال؛ لذلك فأنا أُعرِّض قدرتي على البقاء مع أطفالي وأحفادي حتى يكبروا للخطر.

٦. وفاة أبي/أمي قبل أن تتاح لي الفرصة لأن:

أ. أتصالح معه/معها.

ب. أقضي وقتًا طيبًا معه/معها، و

ج. أخبره/أخبرها عن مدى حبي له/لها.

٧. سعادتي بأسرة حنونة ومرتبطة للغاية.

٨. التغير إلى شخص مؤثر فعلًا في حياة الآخرين وشخص ملتزم بخدمة الآخرين.

٩. إنشاء أو امتلاك أحد أشهر المطاعم في المدينة، ومن ثم تحقيق حلمي.

١٠. أن أكون هادئًا وأنيقًا وواضحًا.

١١. التغلب أخيرًا على الغضب والعنف اللذين سببا مرارة بنفسي، وكذا تعلم العفو؛

١٢. إنقاص الوزن وشعوري بأني أكثر وسامة أو حتى أفضل في مظهري!

١٣. اتخاذ خيارات واعية لأحيط نفسي بأولئك الذين ينفعونني روحيًّا ونفسيًّا و/أو شعوريًّا وأتخلى عن أولئك الذين يقللون من شأني أو يضعفونني أو يحقرونني أو يقيدونني وهم بالجملة ضارون.

١٤. قدرتي على شراء المنزل الذي حلمت به،

١٥. لا مزيد من الدوافع للتدخين؛

فــي أثنـاء وضــعك *القوائم*، اســتمر في التخيل والشــعور بأنك حصــلت على *أهدافـك ورؤاك*...مــرارًا وتكرارًا. ابتســم ابتســامة عريضــة ودع قلبك وروحك يَسْعَد بينما تتخيل نفسك منتصرًا لاتخاذك خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى!*

بالإضافة إلى ذلك، بمرور الوقت، بينما تقوم بالتنقيب وإعادة تقييم وإضافة ومراجعة قوائم *مفجرات انفعالاتك الشخصــية لأهدافك ورؤاك*، فمن الضروري أن تحتــل أكثر *مفجــرات انفعالاتك الشخصية* تحفيزًا صـــدارة كل قائمة. وبمرور الوقت، ســتعكس مراجعاتك تغييرات مهمة في نظام معيار أهمية الأشــياء لديك أو الحقائق الجديدة التي اكتشــفتها بالتعمق أكثر؛ فتصبح أكثر موهبة وذكاء في تحديد وتقييم مفجرات انفعالاتك الشخصية.

هــذه هي كل الخطــوات المفيدة والضــرورية لــك حتى تحدث وتســتفيد من شــحنات الطاقة الأكثر فعالية المتولدة عن الانفعالات في *أوقات الأزمات* أو صنع القرار حتى يتســنى لك وبشــكل حتمي اتخاذ خيارات حياتيــة ذات *أهداف ورؤى* متسقة للغاية.

كلمة أخيرة:

١. **خــذ وقتـا كافيًـا للتنقيب عن *أهدافـك ورؤاك* ووضــع قوائم *مفجرات الانفعـالات الشخصيــة* الملائمـة بوضــع أهــم أهدافـك ورؤاك فــي الصدارة.**

٢. **هذه الخطـوات مهمة في تحديد أكثر *مفجرات انفعالاتك الشخصية* فعاليـة؛ حيـث إن شـحنات الطاقـة الناتجة عـن *مفجـرات انفعالاتك الشخصيــة* هي التي ســتحفزك بشــدة لاتخاذ خيارات محــددة نافعة ومرغوبة.**

تحديد مفجرات الانفعالات الشخصية

لشـرح عملية البحث عن *الأهداف والرؤى*، هذه قصـة "دانيلـي" وحاجتها إلى البحـث وإعادة البحث عن *أهدافها ورؤاها* لتتخذ أكثر خياراتها الحياتية البناءة والمفيدة لها ولابنها "باتريك":

تبلـغ "دانييلي" من العمر ٤٧ عامًـا، وتعيش بمفردها مع ابنها "باتريك" الذي يبلـغ ١٥ عامًـا. في أوائل عـام ٢٠٠٩، انفصلـت "دانييلي" عـن زوجها "إيد" بسبب سلوكه السيئ والسلبي للغاية. وبسبب ما قيل عن أفعال "إيد" المزعجة والمضطربة، ظل "إيد" خارج العمل لأكثر من خمس سنوات فاستنزف بشدة مدخـرات الأسـرة. فـي هـذه الأثناء، اعتمدت الأسـرة بشـكل كبيـر على دخل "دانييلي" التي كانت تعمل وسيط عقارات.

"دانييلـي" ذكيـة جـدًا وجذابـة ومتحفـزة دائمًا وتفوقـت في مهنتهـا. بعد انفصالها عن "إيد"، تميزت "دانييلي" في تجارة العقارات، وكان بيع المنازل مربحًـا جـدًا لهـا في أول عام ونصـف. لكـن عندما حـدث الركـود العظيم عام ٢٠٠٨ وتوقفـت المبيعات تقريبًا، طلب والد "دانييلي" من ابنته أن تترك مجال العقارات وتبحث عن وظيفة في شـركة مسـتقرة؛ بحيث توفر لها ولـ "باتريك" دخلاً مضمونًا وأمانًا وظيفيًا تحتاج إليهما "دانييلي".

بعـد ذلـك ببعض الوقـت، تحدثتُ مـع "دانييلي" التـي قالت: "أنـا مرعوبة وفزعـة للغايـة؛ لقـد خسـرت تقريبًـا معظـم مدخراتي الضـريبية ولم أعـد أبيع منـازل. توصـل أبي معـي إلى أنه لابـد من ترك الأعمـال العقارية. أنا مسـئولة كليًـا عـن الإنفاق على ابني. وإذا لم أدفع مصـاريف الدراسـة له فلن يفعل ذلك أحد غيري. أبي يريدني أن ألتحق بوظيفة مضـجرة في شـركة. ولأول مرة في حياتي، أنا حقًا فزعة ومرعوبة وأشـعر أني مجبرة على اتخاذ قرار مفاجئ ولا أستطيع أن أفكر بشكل مرتب. اتصل أبي باثنين من زملائه في الشركة وطلب منهمـا إيجـاد وظيفـة لي علـى سـبيل الخدمة له. وهما سـيجريان لـي مقابلات فـي الأسـبوع المقبـل، ولكني أعلم أني أكـره الوظيفة؛ فقد اجتهـدت كثيرًا في

تأسـيس عملـي في مجال العقارات، أنا أكره أن أتـرك هذا المجال بالكلية. أنت مرشدي في اتخاذ القرار، فماذا أفعل؟".

أجبـت علـى "دانييلـي" بما يلي: "حسـنًا، دعينا نسـترخِ ونفكر بوضـوح ودقـة؛ فغالبًا حينما تسـيطر عليك مشـاعر الخوف أو الرعـب وتكونين مجبرة على اتخاذ قرار، يحدث أحد أمرين:

١. يسيطر عليك خوفك؛ لذا لا تستطيعين التفكير أو التصرف بعقلانية[٣]. أو

٢. تتصرفين بدون تفكير واضح وتتصرفين تصرفات مدمرة للذات على نحو غير ملائم أو سيئة.

ومع ذلك، فلن تفعلي أيًّا منهما.

حسـنًا، دعيني أسـألك بعض الأسئلة، وستكتشـفين ذلك بنفسك. أولاً: أنا أخمن أنك تريدين أن تستمري في كسب أسباب معيشتك عن طريق إدارة عملك في العقارات ومسـاعدة عملائك في بيع وشـراء المنـازل. (*مفجرات انفعالاتها الشخصية*)؛ فهل هذا صحيح؟".

"بالتأكيد، هذا هو ما أريده!".

"حسـنًا، لقد حددت الآن أوضــح *أهدافك*. بوضوح، إن أوضح *أهدافك* هو الإنفاق على ابنك وعلى نفسك بشكل كاف".

عندئذ أجابت "دانييلي" بأنها إذا لم تكن متحملة المسئولية الشاقة بمفردها وأن شخصًـا مـا يمكـن أن يعتني بابنهـا، لكان لها أن تجـازف وتظل في مجال العقارات، لكنها كانت متأكدة من أنها لا تسـتطيع أن تخوض هذه المغامرة في هذه الظروف.

ثم سألتها: "بالنسبة لقرارك السليم الصائب، أما من طريقة ترينها متوقعة في المستقبل للعمل في العقارات لإعالتك أنت وابنك؟".

أجابت بحزن: "لا".

---

٣ سنتناول بالتفصيل مفهوم سيطرة الخوف بدءًا من صفحات ١١٧-١٢٢ و ١٧٨ - ١٨٠.

"حسنًا، مجرد علمك أن المعلومات القيمة هي *هدفك*! دعينا نستمر يا دانييلي. أخبريني بالمزيد عن مكمن هواياتك المهنية".

"حسنًا، إنني أحب العقارات، لكنك تعلم أني نشأت في مجال الإنتاج التليفزيوني بسبب جدي. لقد أحببت ذلك أيضًا، لكن عندما رزقت بـ "باتريك"، كان يتحتم عليَّ أن أهتم ببيتي أكثر. كان هذا منذ خمسة عشر عامًا مضت، مرت كبرهة من الزمن".

"حسنًا، قد اكتشفت الآن جزءًا آخر من *أهدافك*. لقد أحببت العمل في صناعة الإنتاج التليفزيوني. هذا عظيم، ما الجانب الذي كان يستثيرك فيه؟".

"المبيعات، بيع الاستعراضات المسرحية لمديري المحطات المحلية في البلدة. لقد أحببت الانخراط مع الذين يصنعون الاستعراضات المسرحية وكذا مع المنتجين الذين أخرجوا هذه الاستعراضات للنور. حقًا، كنت أستمتع بالسفر في البلدة لمقابلة مديري المحطات المحلية ولأشرح لهم سبب ضرورة شرائهم لاستعراضاتنا المسرحية، لقد أحببت تمامًا رفقة الأشخاص البارعين المثيرين".

من خلال إجابة "دانييلي" عن هذا السؤال، تستطيع أن تكتشف مدى بهجتها بالحماسة والحيوية.

تابعت مستفسرًا: "لماذا أحببت تجارة العقارات كثيرًا جدًّا؟".

"إنني أحب العمل مع الناس، أحب النظر إلى المنازل وتسويقها. أشعر بشعور جميل عندما أساعد على تسكين الناس في المنازل التي يحبونها. لقد ولدت تاجرة. مرة أخرى، أنا أحب فقط الانخراط مع الناس".

"حسنا دانييلي، لقد اكتشفنا حتى الآن ثلاثة جوانب أخرى *لأهدافك*:

١. أولًا وقبل كل شيء، أنت تحبين العمل مع *الناس* وأن تكوني معهم؛

٢. أنت تحبين *التسويق*، وموهوبة فيه؛

٣. يبدو أنك لن تكوني سعيدة بوظيفة بين الجدران ليس فيها تعامل مع الناس".

أجابت "دانييلي" بحماسة: "حسنًا، لقد فهمت الآن". واكتست تصرفاتها بمزيد من البهجة لرؤيتها النجاح الذي كنا نحرزه وكل الإيجابيات التي تم اكتشافها في أثناء حديثنا.

تابعت: "هل ثمة *أهداف* أخرى يمكن أن تقوليها؟".

"أريد أن أفعل شيئًا أحبه وأظل فيه وقتًا طويلًا. وهذا ما أجده في العقارات. يكون أدائي جيدًا إذا ما كنت متحمسة لشيء. ثم أنخرط فيه وأعمل بحماس. بدون وجود رجل في حياتي، أريد حقًّا أن أحب ما أفعله باحتراف. أنت تعلم أن العقارات تجعلني أقابل جميع أنواع الأشخاص الرائعين. أحب ذلك".

تابعت: "حسنًا، ما الذي لا تريدينه فعلا؟".

"وظيفة لا أعبأ بها في مجال لا يعجبني. لكن أبي يخبرني أنني لابد أن أغيِّر من حياتي الآن، حتى لو عملت في بنك. يا إلهي! كم أكره هذه الفكرة".

"حسنًا، حان الوقت لوضع قائمة *بأهدافك*: هاك الأولويات كما أعتقدها:

١. أن تكوني أما حنونًا ومسئولة عن باتريك وأن تعوليه ونفسك بشكل كاف؛

٢. أن تقومي بشيء تكونين متحمسة له؛

٣. ألا تكوني من أولئك الذين يحبون الاستقرار بسبب الكسل أو القلق من البحث أو تحقيق ما يريدونه حقًّا؛

٤. أن تعملي مع أناس بارعين وتستخدمي مهاراتك التسويقية الرائعة.

٥. أن تعملي في مهنة تتيح لك قضاء وقت كاف مع باتريك؛

٦. أن تحتفظي قدر الإمكان بالعمل في تجارة العقارات؛

٧. إذا كان العمل في تجارة العقارات أمرًا غير قابل للتطبيق الآن، فإنك تفضلين الرجوع لصناعة الإنتاج التليفزيوني، والحصول على مهنة مستقرة مدى الحياة.

"ماذا عن *القائمة*؟".

"جيدة، عبرت عن الأهداف بشكل جيد!".

"حسنًا، دعينا نحدد ثلاث طرق أو خطط دقيقة موازية (مجموعات من الخطوات المدروسة جيدًا وذات الإستراتيجية العالية) لأن عنصر الوقت بالنسبة لك ذو أهمية كبيرة جدًّا؛ وحيث إن بقاءك في مجال العقارات هو أكثر أهدافك المهنية فاعلية وأوضحها، فهل من وسيلة لم تتحرَّها حتى الآن يمكنها أن تبقيك في مجالك الذي اخترته؟ إنني أعلم أن الوضع الاقتصادي سيئ جدًّا، لكن بالتأكيد إن الأوضاع الجديدة تخلق غالبًا حاجات جديدة ووظائف مناسبة. هل ثمة شيء آخر يمكنك إضافته؟".

أجابت "دانييلي" بعد تفكير عميق: "حسنًا، هناك فرصة جيدة لمن لديه سيولة لشراء منازل للاستثمار بأسعار زهيدة جدًّا. إن ذلك أكثر أمانًا لهم من استخدام أموالهم في سوق الأسهم في الوقت الحالي".

"يبدو الأمر منطقيًّا بالنسبة لي، كم المبلغ الذي تستطيعين توفيره؟".

"ما يكفي لإعالتنا لمدة عام".

"حسنًا، إن أول طريق يمكن أن نسير فيه لك هو تحديد مدى إمكانية أو إعادة التركيز على تجارة العقارات عن طريق تقديم أملاك جذابة للاستثمار للأشخاص الذين لديهم سيولة مالية. لقد اعتدت دومًا التعامل مع عملاء من علية القوم؛ حيث كانوا يشجعونك على إيجاد استثمارات حقيقية لهم. افعلي ما بوسعك للاستفادة من هؤلاء الأشخاص.

"فكرة جيدة".

"في الوقت نفسه، دعيني أنا وأنت نتصل بكل معارفنا في مجال الإنتاج التليفزيوني، لعل هناك وظيفة تسرك في إحدى الشركات التي يمكنها الاستفادة من مواهبك. وفي حالة العثور على مثل تلك الوظيفة، يمكن وقتها تعليق العمل في مجال تجارة العقارات حتى تتحسن الأحوال. لكن مَن يدري، ربما يستمر العمل في مجال الإنتاج التليفزيوني لوقت طويل؟!".

"أنا مبتهجة للغاية يا كين، أشعر أنني أفضل بكثير الآن، قليل من الأمل يعني الكثير، فعلًا: أنا ممتنة لك".

"دانييلي، على الرحب والسعة".

"ماذا أفعل حيال المقابلات التي حددها أبي لي؟".

"هذا هو الطريق الثالث الذي لابد من استكشافه. اذهبي إلى هذه المقابلات؛ فلديك اثنتان، جربي لتكتشفي ما سيحدث. أنت لم تجربي ذلك من قبل، لكن استغلي معظم وقتك وطاقتك وذكاءك لاكتشاف ما إذا كنت قادرة على إيجاد فرصة عمل مناسبة لك في مجال العقارات، واستغلي ما تبقى من الوقت في المقابلات مع شركات الإنتاج".

"أنا متحمسة للغاية يا كين. لدينا الآن خطة لعب واضحة تمامًا أو *خطة وصول*، كما تسميها. أي رؤية!".

"هل تذكرين الأغنية التي سمعناها منذ أعوام: "يمكنني أن أرى بوضوح الآن، هل انتهت الأمطار؟" حسنًا، يأتي الهدوء عند وضوح الرؤية. لا مزيد من الخوف".

"أستطيع أن أرى وأفكر بشكل أفضل الآن، حسنًا".

"حسنًا، لقد حان الوقت للبحث في مجال العقارات وإجراء مقابلات في شركات الإنتاج التليفزيوني. كرسي كل ما تملكين لها".

"لقد فهمت أيها الرئيس، سأهاتفك بخصوص أي نجاح".

"يبدو هذا رائعًا".

لحسن حظ "دانييلي"، حدثت لها ثلاثة تطورات إيجابية خلال الأسابيع الأربعة الأولى:

١. توصلت "دانييلي" بعد بحث وقرار جيد إلى أن الدخول في أي نوع من الاتجار في مجال العقارات في هذه الأوقات المالية المضطربة سيكون مجازفة كبرى نظرًا للظروف والتزاماتها (كما ناقشنا من قبل، فإن تعلم ما لا تريده أو ما لا ينبغي فعله يعد *هدفًا* خالصًا)؛

٢. أجرت "دانييلي" مقابلة لوظيفة جديدة مبدعة وحصلت عليها في المبيعات لشركة إنتاج كبيرة. وقبلت "دانييلي" العرض نظرًا للإثارة الكبيرة، والعاطفة، والامتنان؛ ونتيجة لذلك،

٣. لم يسبق لـ "دانييلي" من قبل أن درست بجدية مسألة الوظائف في الشركات التي جعلها والدها مضطرة لقبولها.

من الواضح، ليس كل تحد يؤتي ثماره تمامًا كما كانت الحال مع "دانييلي". ولكن الفكرة العامة التي يجب أن نتذكرها هي أنه بعد قيام "دانييلي" بالتنقيب وإعادة التنقيب الدقيق والصادق لأهدافها، توصلت إلى خيار وظيفي مثير وجديد، وهو أن تعمل موظفة مبيعات في مجال الإنتاج التليفزيوني.

كلمة أخيرة:

من الضروري عند تجريب *الخطوات السبع للتحكم في انفعالاتك* أن تنقب عن *أهدافك ورؤاك*. في عديد من الحالات، عندما تمر بهذه العملية، ستجد أفكارًا جديدة وطرقًا وحلولاً للحياة.

أهمية أن تكون مدركًا للعواقب - تحديد بعض أكثر أهدافك فاعلية

كما تناولنا من قبل، فإن معرفتك بما لا تريده حقًا في حياتك وما تكرهه أو تخشاه أو تخجل منه يمثل بعضًا من أكثر *أهدافك* فاعلية وتحفيزًا؛ لذلك، ففي عملية اتخاذ الخيارات الحياتية المحتملة في كل مرحلة، يعد تحديد العواقب الرهيبة والمدمرة والبشعة لخيار معين في الحياة يمكن/سيكون أمرًا أساسيًا. ونحن نطلق على عملية التأمل والاستغراق والتحديد الدقيقة لكل المحصلات والنتائج المناسبة لخياراتك وأفعالك " *النتيجة المقصودة* ".

وكما سنناقش بمزيد من التفصيل فيما بعد، فإننا مجتمع ذو حلول سريعة. فثقافتنا الشعبية تعلمنا أن نبحث دومًا عن الإشباع الفوري. كما أنها تعزز مفهوم

الحصـول على ما تريد دون النظـر إلى العواقب الحقيقية للغايـة لأفعالك. هذه الفلسـفة المعيبة جدًّا يمكـن أن تقودك حقًّا إلى اتخاذ خيـارات حياتية مدمرة. ولتوضيح المسار الخطير جدًّا الذي يمكن أن تسير فيه حياتك عندما لا تفكر في عواقب خياراتك وأفعالك، لِنَرَ قصة "جون":

كان "جـون" المذيـع الرئيسـي في محطة تليفزيون "ويسـت كوسـت" الأعلى في سـوق العمـل. وكان يبـدو أن مهنتـه مربحـة جـدًّا. زوجـة "جون" ذكيـة، وجميلة وموهوبـة؛ وعائلتـه رائعة، وقـد نال كثيرًا مـن الجوائز الصـحفية. حظي "جون" باحتـرام كبير في مجتمعه وفي العمل الإذاعي. باختصـار، رزق "جون" بمواهب كثيرة وكان ينال كل شيء.

لكن، بالرغم من ذلك، شـعر "جون" كما قيل بأنه مجبر على ارتكاب أفعال طائشـة وغيـر قانونيـة. كمـا قيـل، كان هـذا نتيجة وقـوع "جون" تحـت تأثير غضـب عارم. ونتيجة مباشرة لهذا، خسر "جون" وظيفته التي يحبها لارتكابه هـذه الأفعـال، وجازف بهـدر عمله الإذاعي لكل هـذا الوقت ونال دعاية سـلبية مريعة. من ناحية أخرى، لو كان "جون" مدركًا العواقب، أي لو أنه حدد وقدر كل *العواقـب الرهيبـة* المحتملـة لخياراته وأفعاله، فإني متأكـد للغاية أنه لم يكن ليرتكـب أيًّـا مـن هـذه الأفعـال المزعومة، وبـدلًا من هذا، لـكان آثـر أن يحافظ على حياته السـعيدة جدًّا التي اسـتمتع بها كثيرًا. فيمـا يلي بعض من العواقب المدمرة المحتملة التي حددها قبل أن يعمل:

١. خسـارة مسيرته المهنية الرائعة والمحببة لنفسه؛

٢. فقدان وظيفته العظيمة المرموقة التي يحبها وتحفزه؛

٣. خسارة دخل مضمون وكبير؛

٤. كونـه السـبب المباشـر لإيقاع أسـرته وزوجتـه الرائعـة والرقيقة في حرج كبير؛

٥. العيش في خزي؛

٦. اتهامه بارتكاب جريمة؛

٧. إدانته بارتكاب جريمة؛

٨. تحمل الضغط الهائل والخطير لاضطراره لتحمل هذه العواقب المدمرة، وربما الأسوأ على الإطلاق:

٩. قضاء عقوبة في السجن.

الهدف هنا هو أنك كلما كنت بصدد اتخاذ خيار حياتي مهم، فلابد أن *تعي دائمًا العواقب*. بشكل فعلي، إتمام هذه العملية يكون بالتأكيد في الغالب مفيدًا لأناس مثل "جون إدواردز" و"تايجر وودز" و"إليوت سبيتزر". بالإضافة إلى ذلك، ضع نصب عينيك *دومًا* ملاحظات "وارن بافيت" الذكية: "قد يستغرق الأمر (منك) عشرين عامًا لبناء سمعة طيبة وعظيمة، وخمس دقائق (منك) لهدم ذلك". إن فطنة السيد "بافيت" مقنعة بالنسبة لمسألة هدم الحياة السعيدة كنتيجة لاتخاذ خيار مدمر للذات مليء بالانفعالات.

دعنا الآن نتناول حالة "أودري" في حكاية تشرح (الفوائد) الكامنة نتيجة كونها *واعية لعواقب الأمور*.

لم تكن "أودري" منضبطة جدًّا أبدًا. في كثير من الأحيان كانت تؤجل فعل أشياء فيها محافظة أو تعزيز مصلحتها لآخر لحظة أو لا تفعلها على الإطلاق. وكان رد فعل "أودري" لأولئك الذين يهتمون بها والذين كانوا عطوفين معها مثار استياء بسبب عدم اهتمامها أو مراعاتها لأشياء مهمة لها؛ الأمر الذي ربما لا يبدو مستغربًا:

"إذا لم أفعله اليوم، غدًا (أو الأسبوع المقبل) سيكون حسنًا".

عندما كان عمرها ثمانية وثمانين عامًا، كانت "أودري" أرملة من عشر سنوات، ولا تزال نابهة، وقارئة نهمة للكتب والصحف والمجلات التي تثري معرفتها في جميع أنواع الموضوعات. كما أنها تقضي وقتًا كل يوم في حل الكلمات المتقاطعة والانخراط في مسارات القراءة المختلفة. عندما سألت

"أودري" عن سبب انضباطها على غير المعتاد في هذا المجال، شرحت لي ذلك بتركيز كبير وحماسة:

"أصيب العديد من أفراد أسرتي بمرض ألزهايمر والخرف في سن مبكرة نسبيًّا. إنه لأمر مأساوي لهم ولمن يحبونهم. أنا أريد أن أفعل كل ما بوسعي لعدم الإصابة بمرض ألزهايمر، أو على الأقل أفعل ما بوسعي للحد من وطأته. بالتأكيد لا أريد أن أكون عبئًا على أولادي".

في هذه الحالة، الإدراك الذكي للعواقب الوخيمة للإصابة بمرض ألزهايمر والخرف (بعض من أكثر أهدافها فاعلية) تغلب على نمطية سلوك "أودري" بكونها غير منضبطة. بدلًا من اتباع سلوكها المعتاد بسبب خوفها العميق من الإصابة بألزهايمر وأفكارها البغيضة من أن تصبح عالة على أولادها، اختارت "أودري" أن تتخذ خيارات حياتية إيجابية في هذه المسألة؛ فكانت الثمرة الحلوة هي بعض التعديلات السلوكية المفيدة للغاية.

كلمة أخيرة:

١. من الضروري للغاية بالنسبة لك أن تتدبر عواقب الخيارات والأفعال قبل اتخاذ خياراتك الحياتية.

٢. تحديد أروع أو أفظع، وأبشع العواقب المترتبة على خيار حياتي معين يمكن أن يكون واحدًا من أكثر *أهدافك* أو *رؤاك* فاعلية، ويمكن أن يكون واحدًا من أقوى المحفزات لاتخاذ خيارات حياتية ذات *أهداف* أو *رؤى*.

الخطوة ٢

كن استباقيًا: توقع فعليًا أنك ستضطر لاتخاذ خيارات حياتية معينة مستقبلية واعية

الخطوة ٢

إن جـزءًا كبيرًا من *هذا الكتاب* يدور حول الإقرار بأنك خلال أعوام أو شـهور أو أسـابيع أو أيام من الآن سـتكون بصـدد اتخاذ خيار حياتي *واع* في وقت حرج في المسـتقبل!... وسـتكون جاهزًا تمامًا لاتخاذ - بل سـتتخذ فعلًا - خيارات ذات *أهداف ورؤى*. قبل الشـروع في تفصـيل الكلام في فن كيفية أن تكون اسـتباقيًّا، دعنا نركز على مفاهيم خيار الحياة *الواعي*.

خيار الحياة *الواعي*

إن سبب تركيزنا وتقديرنا الكبير لخيار الحياة *الواعي* - كما تناولناه سابقًا - هو أننا كبشـر لدينا القدرة على أن نفكر بشـكل واضح ونستنبط ونقيم *قبل* أن نتخذ قراراتنا ثم نتصـرف أو لا نتصـرف. وهذا هو ما سـتكافح لفعله في كل الفرص التي تعرض لك في حياتك لاتخاذ خياراتك الحياتية.

إن خياراتك الحياتية هي كل فرصك المهمة لتحسين حياتك أو بدلًا من ذلك لتقلـل مـن أهميتهـا أو تدمرها. إن جودة حياتـك هي النتيجة المباشـرة لكيفية إدراكك وتصـرفك واتخاذ الخيارات؛ وحيث إنك تسعى جاهدًا لاتخاذ خياراتك،

فربما تضطر للتعامل مع واحدة أو أكثر من شحنات الطاقة الانفعالية الضارة والعاطفية والتي لها قدرة كامنة على أن تطغى على معظم قراراتك وتجعلك تتخذ قرارات مدمرة ومخربة للذات. على سبيل المثال - والموقف يوضح نفسه (رحلة عمل)، ثمة علاقة أنت منجذب إليها جدًّا وقواعد العمل تحظر مثل هذه العلاقات الشخصية وأنت لم تكسر تلك القواعد قط، ومع ذلك، في هذا الوقت، بدا الأمر أنه لا بأس من الاستسلام لرغبتك في هذه العلاقة. نتيجة لذلك، كنت بصدد خيار البقاء مخلصًا والحفاظ على قواعد شركتك أو الوقوع في علاقة لأنه شيء خيل إليك أنه سيكون مثيرًا للغاية.

كانت هذه هي قصة "درو" و"ميليسا"؛ فقد كان "درو" في السادسة والثلاثين ومحاسبًا محترمًا جدًّا في شركة محاسبة رائدة. في ذلك الوقت، كان يعمل في الشركة لمدة اثني عشر عامًا، بينما كانت "ميليسا" تبلغ من العمر أربعة وعشرين عامًا وتعمل مساعدة ومتعاقدة حديثًا في الشركة. وكان معلومًا في الشركة أن العلاقات الشخصية في الشركة أمر ممتعض جدًّا من قبل مجلس الإدارة. ومع ذلك، تعرفا على بعضهما بشكل شخصي. تم ضبط "درو" بهذا التصرف رغم علمه بأن ثمة اختيارًا مدروسًا سيقع عليه ليكون شريكًا في الشركة، تلك المكانة التي أرادها بشدة ولأجلها عمل بكد على مدار سنوات لنيلها.

اكتشف والد "ميليسا" بطريقة ما أمر تلك العلاقة، وقام في غضب شديد باستدعاء زوجة "درو" واثنين من أعضاء مجلس الإدارة البارزين لإخبارهما عن الأمر. ونتيجة لذيوع المسألة وكون الأمر سيئًا للجميع في الشركة، لم يتم تعيين "درو" كشريك في الشركة. وبعد ذلك بقليل، طلب منه أن يترك الشركة. في الوقت نفسه تقريبًا، أقامت زوجة "درو" دعوى ضده تطلب الطلاق والحضانة المطلقة لأولادهما. لم ير "درو" "ميليسا" أبدًا بعد ذلك.

في النهاية، أصبح "درو" *خالي الوفاض*. وبعد أيام من تركه للشركة بعدما اتضحت الرؤية له، أدرك "درو" بأنه دَمَّرَ حياته لعلاقة عابرة مدمرة. إن المغزى من تلك القصة هو أنه كلما كنت بصدد اتخاذ خيار حياتي، فلا بد أن يكون هدفك هو وضوح الرؤية لتختار بوعي أن تتخذ:

١. خيارًا حياتيًّا *قيمًا* يعكس *هدفك* ويتسق معه ويمكنك من نيل *هدفك* و/أو

٢. خيــارًا حياتيًّا *حقيقيًّا* يعكس *رؤاك* ويتســق معهــا ويمكنك من أن تحيا من خلال *رؤاك*.

في القصة السالفة الذكر، كان أحد *أهداف* "درو" النفيسة أن يصبح شريكًا في الشــركة. بوضوح، عندما سمح "درو" لرغباته أن تسيطر على أفضل قراراته فــي وقت حــرج، اتخذ خيارًا حياتيًّا مخربًا للذات لم يتســق أبــدًا مع *هدفه* الذي طالما انتظره.

حينمــا نذكر مصــطلح "خيــارات حياتية"، فإننــا نفترض أنــك حينما تتخذ خيارًا حياتيًّا *مهمًّا وحقيقيًّا*، فإنك حينها ستتصرف بشكل يتسق مع هذا القرار.

الكثيــر من الناس يخشــون اتخاذ قرارات خطيرة لدرجــة أنهم يتفادون ذلك قــدر إمكانهــم. ولكن من الآن فصــاعدًا، فــإن هدفك ســيكون أن تتخذ أفضــل القرارات وكل فرصة لاتخاذ خيار حياتي مهم و/أو حقيقي.

في اليوم التالي، ســمعت شخصًــا يعرف الخيارات علــى أنها "ترك ما تريده لأجل شــيء تريده (الشــيء الذي يحفــزك) *أكثر*!" تنطوي هذه العبــارة على أن الشخص الذي يتخذ خيارًا:

١. يســتطيع أن يفكر بوضــوح وبتجرد بعيدًا عن الانفعالات المدمرة، ونتيجة لذلك، فإنه

٢. يمكنه ترجيح قيمه *المتنافسة* بشكل فعال حتى

٣. يتخذ خيارًا *واعيًا* يعكس بدقة أوضح *أهدافه ورؤاه*.

من الآن فصــاعدًا، هذه هي الكيفية التي تمكنك من اســتعراض العملية التي تعتمد عليها في اتخاذ كل خياراتك.

كلمة أخيرة:

١. **يتكون خيار الحياة من اختيار واحد أو أكثر.**

٢. **أن يكون هدفك عند اتخاذ خيار حياتي هو التفكير بتجرد وبعيدًا عن الانفعالات المدمرة؛ فحينها ستتمكن من اتخاذ خيار مدروس جيدًا يعكس أوضح *أهدافك ورؤاك*.**

أحرز نجاحًا - عندما يتحتم عليك ذلك

يعد *النجاح* مكونًا أساسيًّا حينما يتحتم الأمر لاتخاذ خيارات حياتية مفيدة للغاية.

كما تعلم، هناك من الخيارات اليومية المعروفة التي تتخذها لا تعني كثيرًا لمخططاتك وأخرى تغير مسارات الحياة. على سبيل المثال، بالنسبة للرياضيين، هناك المباريات والأحداث المهمة التي تمثل "لحظات فارقة"؛ حيث يكون لهذه الخيارات تأثيرات أكبر بكثير على مهنته والأرباح المحتملة، والنجاحات، والتراث عن غيرها.

بالمثل، هناك نتائج لاتخاذك خيارات حياتية تنطوي على أشخاص أو أشياء أو أحداث معينة تحبها أكثر من غيرها. نتيجة لذلك، يتحتم عليك أن تبذل قصارى جهدك للسيطرة على انفعالاتك عندما تكون أكثر *أهدافك ورؤاك* أهمية لديك في خطر. وعند وضع ذلك في الاعتبار، يصبح من الضروري عندها المضي قدمًا في مراعاة الآتي بشكل فعال قدر الإمكان:

١. ابحث عن أهم *أهدافك ورؤاك*، وعندئذ

٢. حدد الناس والأشخاص والأحداث التي تحبها وتقدرها *أكثر من غيرها*،

٣. كـن بارعًا قدر الإمكان في *الأوقات الحرجـة* حتى *تنجح* حين يتحتم ذلك عـن طريـق اتخاذ خيار حياتي يمكنك من الحصـول علـى *أحب أهدافك* وممارسة *أحب رؤاك*.

كلمة أخيرة:

اسـع بجدية لتحديد أي الأشـياء أو الأشـخاص تحبها أكثر؛ لأن هدفك هو أن تبذل قصـارى جهدك *للنجاح* في *الأوقات الحرجة* عندما يكون أحب *أهدافك ورؤاك* في خطر.

فن أن يكون المرء استباقيًا

بالنسـبة لنـا، فـإن كون المرء اسـتباقيًّا يتطلـب الإدراك أنك - فـي وقت ما في المستقبل، - ستضطر لاتخاذ خيار حياتي يتحتم عليك في أثنائه أن تجتاز بشكل حاذق وابلًا من الانفعالات المتنافسـة والمتضـاربة والمشحونة جدًّا والتي تغلبت عليك ودمرتك في الماضي، أو يكون لديك جهد كبير لتفعل ذلك في المستقبل.

دعنـا نقضِ بعض الوقـت للتفرقة بيـن التوقع "العـام" و"الخاصـ" وكيف يتمايزان عن بعضـهما. دعني أقصَّ عليك قصة "مايكل" لتساعدك على فهم ما تحتاج إلى معرفته.

"مايكل" رجل معطاء ومنفتح وحنون، ارتحل من لوس أنجلوس إلى شيكاغو منـذ سـنوات. وللأسـف، يدخـل "مايكل" في علاقـات متهورة، يوصـف فيها الطرف الآخر بأنه لا يعطي بل "يأخذ".

قال لي "مايكل" بأنه كان يحب "كريسـتي" التي انفصـلت بطلاق مأساوي منذ سنتين. خلال هذا الطلاق القاسي منذ هذه الفترة الطويلة، وقف "مايكل" بجانب "كريسـتي" كصـديق وناصـح وكاتم لأسـرارها وتشـتكي له همومها.

كان يقف جنبًا إلى جنب معها في كل الأوقات. في خلال هذين العامين، كان "مايكل" يصطحب "كريستي" لوجبات طعام مرحة وإلى الأفلام والمسارح ونزهات متنوعة. فعل "مايكل" كل ذلك بغرض المساعدة والوقوف بجوار "كريستي"؛ حيث إنه يعرفها منذ فترة طويلة. في تلك الأثناء، دأبت "كريستي" على إخبار "مايكل" بأنها تتطلع لليوم الذي ينتهي فيه طلاقهما فربما يتشاركان الحياة. في الشهور الأخيرة قبيل طلاق "كريستي، كان تعلقها به واضحًا.

في نهاية الأمر، وقع طلاق كريستي ولكن بعد ذلك بوقت قليل، بدأت تتحدث عن "بدئها لحياة جديدة" و "انتهت بأن تصبح مستقلة" و "قادرة على الانطلاق من جديد" و "تريد أن تكتشف نفسها من جديد"، ظهرت عقلية "كريستي" الجديدة المروعة والمنفرة الباحثة عن الاستقلال كحقيقة مهتزة بحيث أصبحت المكالمات الهاتفية اليومية بينهما (أغلبها كانت تبتدئه كريستي) فجأة شيئًا من الماضي. عندما كانت تهاتف "مايكل"، كانت تطلب منه دومًا أن يخرجا معًا لتناول العشاء مما يعني أنها أرادت منه أن يأخذها إلى مطاعم لوس أنجلوس باهظة الثمن، ذلك النوع من حفلات العشاء الذي كان، قبل هذه المرحلة، يدفع لأجله بيسر، بل وهو سعيد.

بمرور الوقت، لم يتلق "مايكل" أي خطابات من "كريستي" منذ زمن، وعندما يتكلمان، لم تعد "كريستي" تعبر عن افتقادها له، أو تقديرها لشخصيته، أو مدى استمتاعها برفقته. بدلًا من ذلك، كانت تقول له: "أنا لم أخرج لتناول عشاء رائع منذ آخر مرة قابلتك، لابد أن نتقابل ونخرج معًا".

وبمرور الوقت، بدت شعور وتصرفات "مايكل" مثل كلب بافلوف. رغم أنه كان يشعر بالغضب والرفض من ناحية "كريستي"، عندما يسمع صوتها العذب (الحافز الضار بشكل كامن) سرعان ما يستحضر شكلها الجميل وابتسامتها. يتذكر "مايكل" العامين اللذين أمضاهما معها في البداية. لقد رسم في وجدانه تلك الأوقات لدرجة الإدمان. نتيجة لذلك، فقد "مايكل" عقله وأضاع أحكم قراراته كلما التقى "كريستي" لدرجة أنه بمجرد أنها عندما كانت تقترح عليه تناول العشاء، فإنه في الحقيقة ينتهز الفرصة ويكون على أهبة الاستعداد مرة أخرى ليمنحها كل السعادة.

عندما طلبت من "مايكل" أن يصف لي أفكاره ومشاعره في أثناء الأوقات التي يكون فيها محبطًا بشدة، أجابني: "كان ذلك عندما كانت كريستي بحاجة إليَّ في هذين العامين القاسيين. أعتقد أننا يمكن أن نعيش أفضل حياة معًا. لكن الآن، أحيانًا يكون كل ما أريد فعله هو أن أخبرها بأنني غاضب وأشعر بأني كنت أداة لتسليتها لأنها بمجرد أن تشعر أنها لا تريدني عاطفيًّا، فسرعان ما تقذفني مثل البطاطا الساخنة... ما عدا بالطبع، في الأوقات التي تحتاج إلى الذهاب فيها إلى مطعم مشهور، حينها، تتصل بي، ولكن في كل مرة تتصل بي وأسمع صوتها وأفكر في كل الأشياء الجميلة الخاصة بها، أفقد السيطرة على عقلي وعلى أعصابي، وأستسلم (عاطفيًّا) بشكل تام. أخشى أني إذا واجهتها بهذه الحقائق فلن تتصل بي مجددًا؛ لذا سرعان ما أدعوها لتناول العشاء أو للمسرح آملًا أننا في هذه المرة قد نتمكن من استعادة ما كان بيننا من قبل... لكنه لا يحدث أبدًا؛ فبمجرد انتهاء العشاء، لا يكون هناك أي تجاوب ألبتة. غابت عني لأشهر. *إنني أكره ضعفي حقًّا*، أشعر بأني أحمق ضعيف، ويبدو الأمر مدعاة للسخرية؛ وذلك لأني رشيد في مختلف المجالات في حياتي".

بينما نستطرد في هذه القصة، من الضروري أن نفهم أن الطريقة التي تعامل بها "مايكل" مع "كريستي" لم تكن حالة منفصلة، بل كانت جزءًا من نموذج سلوكي تخريبي وضار نتيجة غياب مشاعر "مايكل" في *وقت حرج!* كان "مايكل" يقدم كل شيء في بداية كل علاقة يدخل فيها مما جعله يشعر بأنه باهت وبلا قيمة حيث لم يستطع أطراف هذه العلاقات أن يعاملوه بحنان أو يتلهفوا لمقابلته. كانت هذه مشكلة "مايكل" "العامة" في كل العلاقات وليس مع "كريستي" فقط.

بعد كلام متعمق وصادق مع "مايكل" بالإضافة إلى تجليات منه عن نفسه بشكل فعال، استطاع أن يعرف كيف يكون استباقيًّا "عمومًا" و "خصوصًا" في *الأوقات الحرجة* بخصوص خيارات علاقاته المستقبلية وسلوكه. في حالة "كريستي"، كان ثمة تاريخ إيجابي خاص يحمل ذكريات خاصة مشاعره وانفعالاته ورغباته التي كانت تتوهج كلما تهاتفا أو تقابلا (مايكل وكريستي). كانت هذه المثيرات دائمًا ما تجول بأفكار "مايكل" وأغلب قراراته وأفضل

خططه عن مسارها القويم في *اللحظات الحرجة*. نتيجة لذلك، علم "مايكل" على وجه *الخصوص* ما يجب عليه أن يتوقعه حينما يتحدث مع "كريستي" في المرة القادمة. لقد حدد مايكل الداء ومكانه. علم أنه سيواجه صوت "كريستي" الجميل ونغمته وطريقتها وأسلوبها الذي ستنتهجه عندما تقترح أن يخرجا معًا في المرة القادمة في مطعم فخم أو تقترح تناول العشاء أو الذهاب للمسرح. وبقدرة "مايكل" على توقع المثيرات التي يواجهها من "كريستي" وكيف تمت هزيمة انفعالاته وإفساد أغلب قراراته في الماضي، أصبح "مايكل" قادرًا على أن *يتوقع* خياراته المستقبلية *ويستعد بأفعال* واستجابات معينة عندما يتكلم معها في المرة القادمة. إن الهدف الواضح *لمنع الجريمة* يكمن في منع "مايكل" من اتخاذ خيار حياتي آخر ضار ومتأثر بشحنات الطاقة ومخرب للذات ويقلل من احترام الذات ومحبط للغاية بخصوص "كريستي".

برغم ذلك، أدرك "مايكل" أنه في *العموم* ينهار كبيت من الورق في الريح كلما أبدت امرأة جميلة وجذابة اهتمامًا به، بغض النظر عن استمرارهن في التعلق والاهتمام به والمضي في طريق الحب معه. نتيجة لذلك، يحتاج "مايكل" في *العموم* إلى أن يكون استباقيًّا؛ فيجب أن يتوقع الخيارات التي سيتخذها عندما يتعامل مع نساء جذابات في المستقبل. بشكل أساسي، يحتاج "مايكل" إلى تطوير إستراتيجيات التوقع *العامة* ليسيطر على المواقف التي ليس عنده فيها تجربة خاصة.

قد يكون توقعك *عامًّا* أو *خاصًّا*، وهذا يتوقف على خياراتك في الحياة من حيث كونها حاسمة أو مرنة. وإليك السبب: إذا كان اختيارك ما بين أن تدخن أو لا، أو تأكل الأطعمة المسببة للسمنة أو أن تقوم بعمل يطور حياتك بوضوح أو بدلًا من ذلك تقوم بعمل يعرقل مسيرة حياتك، فسيكون اختيارك واضحًا وضوح الشمس ويكون رد فعلك الاستباقي الذي تعده واضحًا *ومحددًا*. ومع ذلك، فكثيرًا ما يحدث أنك تعتمد على الناس أو المواقف أو النتائج المترتبة المتضمنة، حينها لابد أن تكون متكيفًا أكثر، ونتيجة لذلك تجعل توقعك أكثر مرونة.

لذلــك، فــي الحــالات التي تســتطيع فيها توقع خيــارات *محــددة* وأمور مهمة ســتدخل معادلة خياراتك الحياتية في *الأوقات الحرجة*، ستكون قادرًا سلفًا على أن تحــدد أين ومتى تكون حاســمًا، ومع ذلك، فعندمــا لا تعرف أو تملك معلومات كافية، فســيكون ذلك داعيًا لأن تتصــرف بشــكل مرن. عادة ما أنصــح العملاء بالتالــي: إذا ما اســتطعتم توقع الخيار المســتقبلي *بالتحديد*، فســيمكنكم كتابة الخيارات التي ستتخذونها في *الأوقات الحرجة* بالقلم، أما إذا لم تستطيعوا توقع الخيار المســتقبلي بالتحديد، فإنني أنصــحكم باســتخدام قلم رصاص بدلًا من ذلك.

على ســبيل المثال، ربما تختار رفض تناول الحلوى، إلا في مناســبات خاصــة جــدًّا، مثــل عيد ميلاد طفلك. قد تقرر ســلفًا أن *هذه* إحدى المناســبات النادرة التي ستتسامح فيها وترتاح من نظامك الغذائي وتقول "نعم؛ شكرًا" نظير تلقيك شريحة صغيرة من الكعك. لكن، كن واضحًا: *سيكون هذا هو الخيار الذي تمعنت فيــه مســبقًا واتخذته بدون انفعالات كامنة ضــارة أو وســاوس تغطــي على أغلب قراراتــك*. يظل أفضــل وأقيم *أهدافك* في أن تســتمر في إنقاصــ وزنك أو تبقى نحيــلًا، ومع ذلك، فإن هــذه المرونة تعني أن هنــاك أوقاتًــا يكون فيها الانحراف البســيط عن مســار *أهدافك ورؤاك* لا يمثل تهديدًا لخططك الأصــلية وأهدافك الأساسية.

عنــد إجراء خيــارات حياتية *صــارمة* في مقابــل أخرى متغيــرة ومرنة، لابد أن تضــع نصــب عينيك مفاهيم التوقع *العــام والخاص*. على ســبيل المثال، إذا اســتطعت *بالتحديد* أن تعرف ما ســيطلب منك من أشخاص أو كيانات أو ظروف معينة، فســتكون قادرًا على اتخاذ قرارات حياتية صــارمة بشكل أكثر سهولة في *أوقــات الأزمات*. ونظــرًا لوجود بعض المحفزات *المعينة* التــي يمكن أن تتنبأ بها وهي تقتحم خياراتك الحياتية أو تحفزها، فإنه يمكنك أن تتخذ خيارات صارمة ســلفًا بخصــوص كل واحد حتى لو كانت تعتمد بشــكل مختلف على الشــخص أو الكيان أو الحدث المتضمن.

ومع ذلك، إذا كانت التفاصيل لديك غير *محددة* بشكل كاف، ونتيجة لذلك لا تستطيع أن تتوقع بالتحديد ما المتغيرات أو الخيارات التي ستواجهك في *أوقات الأزمات*، فسيكون أمامك ثلاثة اتجاهات تسلكها:

١. اتخذ قرارًا *صارمًا* بصرف النظر عن الناس أو الأشياء المتضمنة. على سبيل المثال: "لن أخرج في عطلة نهاية الأسبوع بصرف النظر عن أي أحد يطلب مني أن أخرج لأنني أريد أن أحتمي وألتحق بالعمل" (توقع *خاص* بخيار حياتي صارم سلفًا)؛

٢. اتخذ خيارًا بعدم الخروج في عطلة نهاية هذا الأسبوع ما لم يطلب منك شخص معين مرغوب أن تخرج. على سبيل المثال: "أنا لن أخرج في عطلة هذا الأسبوع إلا إذا طلب مني "براد" ذلك. سأقوم بتأجيل دراستي حتى عطلة نهاية الأسبوع التالي، من أجل خاطر "براد" فقط؛ لأنه سيخرج حينها من المدينة (توقع خاص بخيارين صارمين *ومحددين* سلفًا). في هذا السيناريو، قمت باتخاذ خيارين صارمين يعتمدان على تقديرك للظروف في سياق الأشخاص المتضمنين أو الذين من المحتمل تضمينهم، أو:

٣. اتخذ خيارًا بعدم الخروج في عطلة نهاية هذا الأسبوع إلا إذا وصل شخص يثير اهتمامك ويكون هذا الشخص مثيرًا بدرجة *كافية* ويستحق أن تعيد النظر في جدول دراستك. (توقع *عام* بخصوص خيار ذي مرونة أكثر).

هذه الأنماط للتوقع الإستراتيجي *العام والخاص* متشابهة في حالة الاستعداد الرياضي. إذا علمت خصمك الذي تلعب ضده أو خصومك الذين نافستهم من قبل، فحينئذ يكون لديك معرفة *خاصة* عن إستراتيجياتهم وضعفهم واستعداداتهم. وقد قيل إن أكبر مؤشر للسلوك المستقبلي هو السلوك في الماضي. على افتراض صحة هذا، فيمكن أن تقوم بوضع خطة لعب *محددة* متوقعًا أشياء *خاصة* تحدث. ومع ذلك، إذا لم تكن تعلم خصمك الذي تنافسه أو ليس لديك سابق معرفة بخصومك وأيضًا لا تمتلك أية وسيلة لتحصيل معلومات تخصهم، فحينها لابد أن

تكون متوقعًا بطريقة أكثر عمومية لأنه سيكون من المحتمل وجود أشياء مجهولة كثيرة ومتغيرات بهذا الصدد؛ لذا، فخطة اللعب التي تنتهجها تحتاج منك إلى أن تكون أكثر مرونة وتكيفًا لأنه سيكون هناك انفعالات وحوافز ومثيرات وتجاذبات قد لا تكون في حسبانك يتعين عليك التعامل معها بشكل مناسب وفعال.

منذ سنوات، استمعت لمقابلة أجراها راديو إي إس بي إن مع مدرب كرة القدم الشهير الأسبق لنادي يو إس سي "بيتر كارول" الذي كان يتحدث عن كيفية استعداد فريق يو إس سي للمباريات القادمة المهمة. فيما يخص موضوعنا، تحدث المدرب "كارول" عن التوقع *العام والخاص*، وكان ما قاله كما يلي:

"دائمًا ما نستعد للمعلوم (*الخاص*) وللمجهول (*العام*).
عادة ما يتعلق الأمر بكيفية تعاملك مع المجهول الذي يحدد
نجاحك. عادة ما نستعد جيدًا. هذا يوفر لنا فرصة كبيرة
للتعامل بشكل فعال مع المعلوم والمجهول".

إعمالًا لكلام المدرب "كارول"، إذا ما جهزت نفسك بشكل صحيح وكامل، يكون حينها لديك فرص أكثر للتعامل والتفاعل بشكل أثر فاعلية في *الأوقات الحرجة* في مواجهة الأشياء والأحداث التي يمكن أن تتوقعها على وجه الخصوص وتلك التي لا تستطيع توقعها.

بتحسين *منع المخالفات* الخاصة بك، تكون هناك طريقة واحدة لتتوقع بشكل محدد ودقيق، وهي أن تقوم بإعداد قائمة من خيارات الحياة الصارمة التي ستتخذها حيال بعض الأشخاص أو الأحداث أو الأشياء عند ظهور الفرص المناسبة.

فيما يلي نموذج *لقائمة التوقع الخاص*:

١. *لن* أتخذ أي قرارات أو تصرفات عندما أكون غاضبًا.

٢. *لن* أقضي وقتي مع الأصدقاء أيام العطلات لأني أريد قضاء وقت كاف مع ابني/ ابنتي.

٣. *لن* أحتسي الشراب بعد ذلك *مطلقًا*.

٤. عندما تهاتفني "كريستي" وتقول إنها ترغب في تناول العشاء فسأرد عليها قائلاً: "*لا، شكرًا*". حتى تقدرني وتهتم بي أكثر، فإن لم تفعل، فلن أخسر كثيرًا على أية حال.

٥. رغم حبي للملح، والطبيب يقول إنه *ضار* بالنسبة لشخص مصاب بضغط الدم المرتفع مثلي؛ لذا فمن الآن فصاعدًا، *لن* أضيف ملحًا لطعامي أو آكل أطعمة تحتوي على أملاح عالية.

٦. مهما كان الأمر مغريًا، *فلن* أكون متساهلاً مع سام الليلة.

٧. حتى لو كنت متعبًا في الصباح، فعلى الأقل *سأتدرب* قبل العمل أربع مرات أسبوعيًّا.

٨. مهما تلقيت من دعوات من أصدقائي للذهاب للتسوق، فسأقول لهم: *لا*؛ لأني أريد أن أدخر مالاً هذا العام لأدفع لابنتي/ابني مصاريف دروسهم الخصوصية في مادتي اللغة الإنجليزية والرياضيات.

في كل هذه الحالات، تتوقع أن تتخذ خيارات حياتية ذات علاقة *بالأهداف والرؤى* المشار إليها سابقًا. عندما تعد *قائمة التوقعات الخاصة*[١]، تكون قد خطوت خطوة مهمة باعتراف صريح أنك عندما تكون بصدد اتخاذ خيار حياتي يتعلق ببعض الأشخاص أو الأحداث أو الفرص أو الخيارات، فستتمكن من اتخاذ الخيار الصائب في *الأوقات الحرجة*. وهدفك يكمن في اتخاذ خيار حياتي إدراكي ملائم ومدروس يهديك الطريق في *الأوقات الحرجة* كي تتخذ خيارًا حياتيًّا يتناسب مع الخيار الذي أعددته في أثناء عملية *منع المخالفات*.

---

١ يمكنك تحميل هذه القائمة وكل القوائم الأخرى من الموقع الإلكتروني للكتاب . www.yourkilleremotions.com

كلمة أخيرة:

١. حتى تكون استباقيًا، لابد أن تتمعن في المستقبل وتتأمل في كل من:

أ. التحديات الناشئة عن الانفعالات والتحديات المفعمة بالقوة التي قد تواجهك في *الأوقات الحرجة*.

ب. *تصرفاتك حيال حالة خيار حياتي محدد*.

٢أ. نحن نركز على نوعين من التوقعات: *الخاصة والعامة*. يمكنك الاستفادة من التوقعات *الخاصة* عندما تستطيع أن تتوقع بدقة البواعث التي ستتعرض لها عند اتخاذ خيار حياتي مستقبلي. وإذا لم تستطع أن تتوقع بشكل دقيق من أو ما ستواجهه، فيمكنك الاستفادة من إستراتيجية التوقع *العام*. وهذا يستدعي عادة أن يكون لديك المزيد من المرونة في ردود أفعالك واستجابتك في *الأوقات الحرجة*.

٢ب. بشكل أساسي، عندما تكون لديك معرفة *خاصة* بشخص ما أو شيء ما أو حدث قادم بسبب خبرة في الماضي أو بحث قمت به، فكثيرًا ما يمكنك توقع ما ستواجهه في *الأوقات الحرجة بشكل دقيق* وبناء عليه ستتوقع الخيار الذي تريد اتخاذه في هذا *الوقت الحرج*. ومع هذا، فإذا افتقدت تلك المعرفة الخاصة بالأشخاص أو الأشياء أو الأحداث، فغالبًا ما ستعتمد على التوقع *العام* في *الأوقات الحرجة*.

٣. إعداد *قائمة توقعات خاصة* بخيارات حياتية مستقبلية تريد اتخاذها بخصوص بعض الأشخاص أو الأشياء أو الأحداث يمكن أن يكون مفيدًا لك؛ ذلك أنها تمكنك من اتخاذ خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى* في *الأوقات الحرجة*.

تصور الأحداث

والآن، لنتناول ونفهم مسألة *تصور الأحداث*. من المعروف أن العديد من الرياضيين دائمًا ينعمون بالهدوء قبيل الاستعداد لمواجهة رياضية حتى *يتصوروا* سيناريوهات معينة يتوقعون حدوثها عند بدء المباراة. على سبيل التوضيح، دعني أقص عليك أشياء ذات صلة من استعدادي قبل المباراة عندما كنت سألعب مباراة استعراضية لكرة المضرب ضد "آرثر آش" قبل العام الذي أصبح فيه اللاعب الأول على العالم في التنس:

علمت منذ أسابيع أني سأجابه آرثر في مباراة ستقام في بلدي بروكلين في نيويورك لإعانة صندوق كلية الزنوج المتحدة. كنت في ذلك الوقت اللاعب الفردي رقم واحد في فريق التنس بجامعة هارفارد وحصلت على ألقاب مثل فردي رجال بطولة الولايات الشرقية.

لحسن الحظ بالنسبة لي، عندما كنت في شاطئ ميامي لأسبوعين قبل المباراة، لعب "آرثر "مباراة هناك حيث أتيحت لي الفرصة لأشاهدها بعناية وأدرسها وأدوِّن بعضًا من الملاحظات عليها. بعد ذلك بأسبوع، شاهدت "آرثر" يلعب مباراة في التليفزيون وتمكنت من ملاحظة المزيد وأتأكد أكثر من أنماط معينة في مباراته. ونتيجة مباشرة لذلك، كنت قادرًا على أن أتصور بدقة التسديدات التي كان يفضلها "آرثر" في مواقف معينة. على سبيل المثال، إذا اقترب أحد لاعبي الخصم من الشبكة لتسديد ضربة خلفية ممتازة، يرد "آرثر" غالبًا بتسديدة أسفل الخط.

بعد مشاهدة مبارتين لـ "آرثر" وملاحظة أنماط تسديداته أو أولوياته التي حفرت في ذهني، أخذت، كل يوم لمدة ساعة أو نحو ذلك في أثناء الأسبوع قبل المباراة بيننا، *أتصور* التسديدات التي يجب أن أسددها لـ "آرثر" ثم أتصور ردود أفعاله، ثم أخذت في الاحتفاظ بهذه *التصورات* في ذاكرتي حتى أتمكن من تطبيقها على الفور في المباراة.

لأنني كنت قادرًا بشكل فعال على أن:

١. *أتوقع بدقة* ما يجب عليَّ توقعه من "آرثر" في موقف بعينه؛

٢. الوصول الفوري بردود أفعالي المحددة سلفًا في *الأوقات الحرجة* (في أوج المباراة)،

٣. تنفيذ خطة اللعب *للأحداث المتصورة سلفًا*، في هذا اليوم، استطعت تحقيق أعز إنجازاتي الرياضية: لقد هزمت "آرثر"، ٦- ٤.

تشير القصة السابقة إلى أنه في أثناء *الخطوة الثانية لمنع المخالفات:*

١. أنت تعلم أنك ستواجه في وقت ما في المستقبل - في *وقت حرج* - ضرورة اتخاذ خيار حياتي؛

٢. ستتوقع *عمومًا أو خصوصًا* الخيار الذي ستتخذه في *الأوقات الحرجة* حسب الظروف الخاصة أو العامة،

٣. ستثبت *تصور الأحداث* (الخيار أو "الخيارات) المحددة سلفًا" بعقلك حتى تستطيع فورًا أن تعبر بإدراك التصورات الملائمة (خيارك أو "خياراتك") في *الأوقات الحرجة*.

بعد ذلك، دع عقلك يسترسل مع *تصورك الفعلي لخيارات أهدافك*. تصور هذا مرارًا وتكرارًا. تذكر أن هذه هي الطريقة التي كنت تطمح إليها بحماس، ثم جرب واستمتع بروعة الشعور في اتخاذ خيار حياتي يمكنك من تحقيق *أهدافك* وممارسة *رؤاك* وتمتلك مستقبلك وتصنعه بنفسك. ويمكن تحقيق هذا إذا ما عرفت ما تريد تحقيقه بصدق وما تريد أن تكون عليه، ومن خلال الاستفادة من *محفزاتك الشخصية* التي تحدوك لفعلها. دع هذه المشاعر تبحر وتستقر

فـي *أعماق قلبك*[٢] (قلبك وعقلك وروحك)؛ لأنك سـتعرف قدمًـا المنن والعطايا العظيمة.

بعد ذلك، ثبت هذه المشـاعر المنعشـة – شـحنات الطاقة القوية جدًّا – في *أعماق قلبك*. حينها سـتتمكن من الاستفادة من شحنات الطاقة الإيجابية القوية جدًّا هـذه وتمررها إلى *التصـورات*™ (التي سـتتناولها في *الخطـوة* التالية) في *الأوقات الحرجة*.

كلمة أخيرة:

فـي *الأوقات الحرجة*، سـوف تضـطر للاسـتفادة من *تصـورات* خيـارات الحياة الكامنة التي ثبتها في عقلك في أثناء هذه الخطوة الخاصة بـ "*منـع المخالفات*".

بالنسبة لنا، ثمة عنصر آخر لأن تكون *استباقيًّا* ألا وهو أن تعترف بموضوعية وبمـلء اختيارك أنـك اتخذت خيارات مدمرة للذات في الماضـي. وهذا يجعلك تنظـر وتفحص الحالات في الماضـي التي اتخذت فيها خيـارات حياتية مخربة ومقللة للاحترام الذاتي بصراحة وتجرد:

١. لأن خياراتك لم تكن منتقاة بعناية؛

٢. لأن انفعالاتك شابت معظم قراراتك و/أو؛

٣. بسبب إخفاق أو عيب في صنع القرار؛

إن أفضـل شـيء في أخطاء الماضي هو أنك يمكنك أن تستفيد منها، أن تعلم بموضوعية مكمن الخطأ أو العيب، وأن تعد نفسك بمجموعة مهارات أفضل وأكثر تطورًا وفاعلية، وأن تستوعب هذه المعطيات وتحقق خيارًا حياتيًّا بارعًا ومدروسًا جيدا يقودك للنجاح في المرة القادمة، وهذا ما سيتم *إعدادك* له بعناية.

---

٢ سوف نتناول هذا المصطلح بالتفصيل عند مناقشتنا للخطوة الرابعة.

لذلـك، في أثناء الإعداد لفرصـة خيار حياتي مسـتقبلي، عليـك بالمراجعة والتمعن في السبب في اتخاذ آخر خيار مخرب ومدمر للذات، ثم تروَّ في قرارك بخصـوص أكثر الطرق إفادة ونفعًا في التعامل مع فرصـة خيار حياتي مناسـب مشابه في المرة القادمة.

فيمـا يلي أمثلة لبعض المحادثات النفسـية الافتراضـية والتي تسـلم بوجود خيارات حياتية معيبة اتخذت في الماضـي وتحدد تحقيق إسـتراتيجية مدروسة جيدًا ذات *أهداف ورؤى* لتوقع فرص خيارات حياتية مشـابهة في المسـتقبل من المحتمل مواجهتها:

١. "آخـر مـرة عرض عليَّ فيها الشـراب كان فـي حفلة عشـاء، تماديت في الشـراب حتى أبدو اجتماعيًّا، وقد بدا الأمر أنه غير ضـار في حينه. أدت هذه الزلة في اتخاذ قراري إلى الإضـرار بصـحتي وضـبطي "أقود تحت تأثير الشراب"؛ مما أدى إلى سحب رخصة القيادة الخاصة بي، وقد كان هذا مدمرًا لي من عدة أوجه. لقد كان الأمر شنيعًا.

   في المرة القادمة، سأقول بحزم: "*لا، شكرًا*"؛ فأنا لا أريد أن أجازف بالعواقـب التي لا يمكن تصـورها من فقدي لرخصـة القيادة مرة أخرى، ولكنها في هذه المرة سـتكون للأبد، ولا أريد أن أجازف بعواقب أسوأ كأن أضـر بنفسـي أو أطفالي أو أي شـخص آخر يمكن أن أصدمه وأنا مخمور أقود السيارة!".

٢. "في آخر مرة عرضـت عليَّ شـركة منافسـة وظيفة مربحة تثلج الصدر، قبلت عرضـها دون إمعان نظر في العواقب العميقة. بسـبب مطالب العمل الصارمة، تربى أطفالي إلى حد كبير على أيدي المربيات. أدركت الآن مع الأسـف أن هذا جعل أطفالي يشـعرون بأنهم غير محبوبين وغير مرغوب فيهم وأنهم قد تم التقليل من شـأنهم، وكل المشـاعر الفظيعة التي يمكن أن تتخيلها!".

   بعدهـا بأربع سـنوات، تركـت وظيفتي لأكـون بجانب أطفالـي الذين تعرضـوا لمشـاكل تأديبيـة وتحديـات متعلقة بذلـك. في المـرة القادمة

عندما تتاح لي وظيفة ذات متطلبات مشـابهة، سـيكون ردي النهائي: "لا، أشكرك". فمن الأهمية بمكان أن أطمئن على مشاعر أطفالي أكثر من تحقيق أمان مادي إضافي أو مسمى وظيفي أجوف".

٣. "آخر مرة أخبرتني فيها إحدى زميلاتي عن الكيفية التي ينبغي أن أعيش بها حياتي، أجبتها بغضب عارم بأنها أنانية وبغيضة، وأغلقت خلفي الباب بشدة.

لـم نرها أو نكلمهـا أنا وأطفالي منـذ أكثر من عام. أنا لم أرد أن أصـدع علاقتي بصديقتي على هذا النحو الرهيب، وبالطبع لا أريد أن أحرم أطفالي من الاسـتمتاع بها. ولكن بطريقـة أو بأخرى، *فإنها* تعلـم *دائمًا* كيفية التأثير على انفعالاتي سواء عن قصد أو لا.

إن عيد ميلادها الأسبوع القادم، وقد أخبرت صديقاتي بأني أريد الاحتفال به معها، وهذه المرة، لأني أريد علاقة حنونة أو على الأقل مهذبة معها، وأريد لأطفالـي أن ينعموا بحبها، فقد أزمعت علـى ألا أدع أي قول أو فعل منها يؤثر عليَّ. يجب أن أكون حمامة السلام من الآن فصاعدا وسأكون كذلك حقًّا".

لذلك، دعونا نسـتعرض ما ذكـر، في كل الحوارات الذاتية الثلاثة السـابقة، كان هناك *اعتراف* من شخص بخصوص اتخاذ خيار حياتي كان فيه زلة *وتطوير* خطة عمل مدروسـة وذات جدوى أكثر لتنفيذها في المسـتقبل. الهدف من هذه *الخطوات* هو الحصـول على نتيجة مرغوبة أكثر في المرة القادمة حيث تتعرض لخيار حياتي ينطوي على بواعث معينة.

كلمة أخيرة:

من الضروري بالنسبة لك أن تعترف بالأخطاء التي ارتكبتها إزاء اتخاذ خيارات حياتية في الماضي حتى تتمكن من وضع خطة مناسبة وملائمة أكثر في المستقبل عند وجود فرص اتخاذ خيارات حياتية مشابهة.

الخطوة ٣

أنشئ تصوراتك المستقبلية™

الخطوة ٣

إن العملية الإستراتيجية التي تتخذ بها خياراتك الحياتية ذات الأهداف والرؤى المتسقة تسمى *العملية التصورية*™ ، والوسيلة التي تأخذك إلى حيث تريد تسمى *التصور*™ .

كوسيلة لدراسة الكيفية التي توجه بها نفسك وتجبرها على اتخاذ خيارات حياتية إيجابية ودافعة للمعنويات، دعنا نتناول مفهومًا أساسيًّا وعنصرًا من عناصر هذه العملية.

نشِّط مفجرات انفعالاتك الشخصية

إن هذا الكتاب يدور حولك أنت في كثير من النواحي مثل:

١. تحديد أقوى *مفجرات انفعالاتك الشخصية* وأكثرها شحنة،

٢. استخدام *مفجرات الانفعالات الشخصية* لتحفيزك ودفعك وإجبارك على اتخاذ خيارات حياتية تمكنك من الحصول على أهدافك والحياة من خلال رؤاك الشخصية.

لا بد أنك سمعت من قبل عن شخص يثير انفعالات شخص آخر. آن الأوان لك أن تحدد وتؤثر على انفعالاتك الشخصية بوعي وقصد كوسيلة لتحفيزك لاتخاذ خيارات حياتية رائعة. وهذا بكل معنى الكلمة، هو التحفيز الذاتي والاعتماد الحقيقي على الذات.

اسمح لي أن أقدم لك بعض التوضيحات عن الكيفية التي أثير بها أنا والآخرون مفجرات انفعالاتنا الشخصية حتى تدفعنا لتحثنا على نيل أهدافنا.

أدوات لوحة الإعلانات

١. هناك ممثلة ناجحة جدا ومشهورة للغاية والتي في بداية حياتها المهنية سعت لتمثلها وكالة للمواهب من الدرجة الأولى وناجحة جدا. وإليك قصة هذه الممثلة: أرسلت لجنة تحكيم هذه الوكالة رسالة فاترة لهذه الممثلة تقول لها بأنها لا تمتلك مقومات العمل في مهنة التمثيل. وبرغم أن ذلك اليوم الرهيب كان منذ عشر سنوات، فإنها اليوم صنعت نجاحا باهرا. لقد أخبرت العديد أنها تحتفظ بخطاب الرفض هذا معلقا على لوحة إعلاناتها لأنه كان يدفعها لأن تثبت للجميع أنها تمتلك ما يؤهلها لأن تكون نجمة رائدة! كما أنها تقول إن هذا الخطاب يجعلها تواقة للأفضل دومًا وفي حالة تركيز دائم وعلى قمة مهنتها دائمًا.

أيضا، في البرنامج الإذاعي الوطني لـ "كولين كوهيرد"، أجريت مقابلة مع الخبير المحترف في كرة القدم الأمريكية "سال باولانتونيو" عن سبب تمكن لاعب الوسط النجم الكبير "توم برادي"، وأيضًا مدرب فريق نيو إنجلاند باتريوتس "بيل بيليتشيك" إحراز هذا الفوز الرائع المستمر عاما بعد عام. فرد السيد "باولانتونيو" قائلا: "إن الوقود الصاروخي لهذا البلد هو "مشاعر" الاستياء. لقد تم تجاهل برادي (في دوري كرة القدم الأمريكية). ولم يحصل بيليتشيك على التقدير الذي يستحقه بشكل كبير". إن ردي على السيد "باولانتونيو" هو أن مشاعر الاستياء الشديدة التي يزعم كل من "برادي" و "بيل بيليتشيك" أنهما يبغضانها كانت

هي الوقود والباعث والدافع لهما لإخراج أفضل ما لديهما كل أسبوع في محاولة (مستمرة) لإثبات أن كل أعدائهما مخطئون! إنهما يحققان هذه الإنجازات الرائعة عن طريق تحكمهما في انفعالاتهما باحترافية آخذين في الاعتبار أن أهدافهما هي نيل العظمة المهنية والفوز بالبطولات.

٢. تمتلك أمي الكثير جدًّا من الصفات الإيجابية. وللأسف، لم يكن الانتهاء من المشروعات التي تبدأها إحدى هذه الصفات. فإما أنها كانت تجد سبيلًا ليحيق بها الإخفاق أو أنها تصبح "ضحية" نتيجة بعض الظروف السلبية، فسرعان ما تترك مشروعها، أو تكافح لنيل كمال بعيد المنال. ومن التبعات الوخيمة لذلك، إدراكها بأنها لا تفعل شيئًا جيدًا بما فيه الكفاية، لذا فغالبا ما كانت تفشل في إنجاز ما تتصوره ببراعة. بوضوح، إن هذين يمثلان نماذج سلوكية مخربة ومدمرة للذات.

وكم يؤلمني كثيرًا أن أرى أمي التي رغم موهبتها الشديدة، فإنها نادرًا ما تستشعر حلاوة نجاح رؤية أفكارها وهي تتحول لحقائق. إن سلوك أمي المخرب للذات في هذه المسألة ليهزني من أعماقي بشدة. وحقيقة أن أمي لا تنتفع من مواهبها وجهودها تتسبب في شحنات طاقة شديدة بداخلي بمرور الوقت، ويكون رد فعلي حيال ذلك أن أستخدم تركيزي الشديد وانضباطي الصارم لإنجاز كل مشروع أراه قيمًا حقًّا. وبشكل أساسي، فإن تصور أمي وهي تفشل مرة أخرى في إنجاز شيء رائع جدا، يحثني ويدفعني إلى عدم محاكاة سلوكها وإلا حاقت بي خيبات الأمل العميقة التي تلم بها! إن سلوك أمي المخرب للذات ليدفعني إلى أن أتأكد أني أعبر خط النهاية!

٣. كما أشرنا سلفًا، فأنا شخص يكره المكوث في المستشفى حينما أكون مريضًا. وقد أفعل أي شيء وأغير أي سلوك يؤدي بي إلى أن أكون في حالة مرضية أو تصيبني مشكلة صحية. إن هذه الفكرة وهذا التصور يروعانني حتى الموت، لذا فخوفي في هذه المسألة يعد واحدًا من أشد *مفجرات انفعالاتي الشخصية* الكامنة والمشحونة بالطاقة. كما أني أحب صحتي

وراحتي أكثر من أي شيء آخر. (يعد هذا المفجر الانفعالي الشخصي في صدارة قائمة أهدافي). لقد جربت هذه النظرة التي تركز على الصحة من أبي الذي كان دائما يعتني بنفسه جدا ويأكل بحكمة ويتمرن كثيرًا وينال قسطا من الراحة. هذا المزيج من الأنماط السلوكية الإيجابية جدا لأبي وجيناته واستعداده الوراثي القوي جعله يحيا حياة صحية وحيوية حتى وافته المنية عن عمر يناهز مائة عام وشهرين. ظل أبي يعمل ويحب عمله في شركة تي جيه. ماكس حتى بعد الثامنة والتسعين.

كابن معجب ومولع بأبيه، فإنني أريد أن أكرر حياة أبي المفعمة بالحيوية الطويلة الرائعة والصحية. وكان من العوائق أمامي أني أحب الأطعمة المقلية، وكانت جزءا معتادا من النظام الغذائي اليومي لي حتى كان اليوم الذي زرت فيه صديقا للعائلة في المستشفى. كان يبلغ من العمر خمسين عاما، وعلى وشك إجراء عملية جراحية كبرى ثانية بعد معاناته من نوبة قلبية ثانية. كان خائفا حتى الموت من أنه لن يعيش بعد العملية ولن يعيش مع زوجته الرقيقة وأطفاله المحبوبين وأمه الوقور. وبرؤية هذا الرجل محبوسًا في غرفة في مستشفى وخائفا حقا لأن الممرضات أعددنه للجراحة، صدمت للغاية.

همست لي زوجته قائلة: "إن "بين" مصاب بانسداد حاد في الشرايين؛ فهو لم يلق بالًا لطعامه. لقد اعتقد أنه لن يصاب بأذى، وكانت تتحدث عنه بصيغة الماضي وعيناها مغرورقتان بالدموع. ولن أنسى أبدا منظرها هي وأمه يبذلان جهدهما لتبدوا متفائلتين ومعنوياتهما مرتفعة عندما تتحدثان إليه قبيل تناوله الأدوية المهدئة ثم تنصرفان من الحجرة ثم تنهمران في دموع مأساوية وهما على قناعة بأنهما لن ترياه بعد ذلك!

قامت الممرضات بنقل "بين" بالسرير المتحرك للجراحة، وقد غادرت أنا الحجرة. بعد أن ودعت الجميع، سألت نفسي:

"هل أريد المتعة اللحظية بتناول الأطعمة المقلية ثم ألقى مصير بين؟ هل أريد أن أصبح محبوسا - *معرضا كليا* - وتحت طوع الأطباء والممرضات

الذين قد يكونون أو لا يكونون أكفاء أو قد يكونون "مشغولين" عندما أحتاج إليهم بشدة في ذلك اليوم؟ هل أريد حقا أن **أكون مرتاعا** لأني بصدد إجراء جراحة من المحتمل أن تقضي على حياتي؟ وهل أريد أن أستمر في تناول الأطعمة المقلية **وأؤذي قلبي** بدرجة لا يمكن إصلاحها كيلا أجازف على نحو خطير بالحياة النشطة الطويلة الحيوية التي أتوق إليها؟

أو...

"أو هل أريد أن أقول بحسم: "**لا، شكرا**" للأطعمة المقلية من الآن فصاعدا وآمل ألا أواجه جراحة قلبية (أو أية جراحة أخرى ذات صلة)؟!".

ثم تصورت نفسي في سرير بمستشفى مثل "بين" منتظرا عملية جراحية ومرعوبا ألا أرى أو **أصحب أناسا أحبهم مجددا**. كما تصورت الألم والقلق الشديدين اللذين سيعتريان مَن أحب عند خضوعي لهذه الجراحة أو أموت في أثناء أو بعد الجراحة مباشرة وذلك ببساطة لأني لم أكن منظمًا بما يكفي لأمتنع عن تناول الأطعمة المقلية.

كانت شحنات الطاقة الجماعية من عملية التفكير هذه ومن عمليات التصور قوية للغاية حيث أبطلت تماما شحنات طاقة متنافسة نتجت عن الذوق السليم والمتعة اللحظية من تناول الأطعمة المقلية. وقد أهلكتهم جميعا. ونتيجة لذلك، في الأوقات الحرجة، كلما واجهت الأطعمة المقلية، تمكنت من الاستفادة من واحد من أقوى مفجرات انفعالاتي الشخصية. وأنا الآن قادر على التفكير وتقييم الأمور بوضوح، كما أصبت بسعادة غامرة عندما كنت قادرا على أن أقول إنني أستطيع العد على أصابع اليد الواحدة عدد المرات التي تناولت فيها شيئا مقليا في الخمسة والعشرين عاما الماضية.

النقطة الرئيسية التي يجب استيعابها هنا هي أن:

١. هناك ***مفجرات انفعالات شخصية*** تستحضر معظم شحنات الطاقة القوية بداخلك،

٢. عندما تؤثر على انفعالاتك الخاصة ببراعة (***مفجرات انفعالاتك الشخصية***)، تستطيع أن تحث وتمكن نفسك من اتخاذ خيارات حياتية ذات أهداف ورؤى.

كلمة أخيرة:

عندما تكون بصدد اتخاذ خيار حياتي مهم، كن حاذقا لممارسة أدق الأنماط وأكثرها إيجابية للمساعدة الذاتية:

١. قم بتحديد أقوى مفجرات انفعالاتك الشخصية وأكثرها مناسبة، و

٢. قم بتنشيط انفعالاتك حتى يتم تحفيزك لأقصى حد ونتيجة لذلك تستطيع حتما أن تتخذ خيارات حياتية بأفضل أهداف و/أو رؤى.

حسنا، والآن قد تعرفت على مفهوم التأثير على انفعالاتك، لنواصل دراسة *التصور*.

التصور™

التصور عبارة عن مزيج من عمليتين:

١. تأطير™ الخيار الحياتي أو الأمر الذي يواجهك والذي يحفزك كثيرًا بطريقة بارعة ومقنعة، ومن ثم سيؤدي هذا حتما إلى خيار حياتي يمكنك من الحصول على أهدافك وممارسة *رؤاك*،

٢. *التصور*: تصور أهدافك و/أو رؤاك سواء قبل أو في أثناء أو بعد تأطير™ الخيار الحياتي أو الأمر الذي يواجهك.

فلنتناول أولا المفهوم الأهم وهو *التأطير*. *التأطير* هو تلك العملية التي تستطيع بها أن تؤطر خيارك الحياتي بمعنى أن تضعه في سياق قوي للغاية وذي انفعالات مشحونة وله جدول أعمال يحركه بحيث تستطيع أن تهيمن على شحنات الطاقة الأقل تأثيرا والناتجة عن الانفعالات والرغبات التي قد تعرقلك في *الأوقات الحرجة*. عليك استحضار الخيار أمامك بواسطة أقوى مفجرات انفعالاتك الشخصية فاعلية كي تكون مفعما لاتخاذ قرار حياتي متسق ويعكس *أهدافك ورؤاك*.

وحيث إننا نتناول كيفية تأطير خياراتك *الحياتية*، فسأقص عليك قصتي الشخصية بخصوص كيفية اكتشاف مفهوم التأطير وهو ما أعتقد أنه سيوضح آلية عمل هذه العملية:

> بينما كنت أشب عن الطوق، كان أبي يعمل ستة أيام أسبوعيًّا لوقت متأخر بالليل ليعول الأسرة. لحسن حظي، أدى عمل أبي الدءوب إلى أن تقضي أمي معي معظم الوقت. لذا، فقد تولت أمي تربيتي في سنواتي الأولى، وهو الجانب الجيد. ولكن لأن أمي كانت دائما موجودة على خلاف أبي الذي لم يتواجد معنا أبدا، ظننت أن أمي هي من أحبتني واهتمت بأمري وليس أبي، وهذا أدى إلى أن أرفض أبي تماما.
>
> وكانت إحدى النتائج المروعة لذلك هي الشعور الضار بالألم والضرر والغضب القائم على الرفض لدرجة أني التزمت المكوث في حجرتي وعكفت على مشاهدة التليفزيون وأكل الكعك والحلوى والبودينج وكعك الجبن والمكرونة بالجبن. كانت النتيجة المباشرة لذلك أني أصبحت طفلا بدينا للغاية، يشعر بشعور قوي وعميق بعدم الأمان ونفور الناس مني والغضب والضرر وقلة احترامي لنفسي. تزامنت هذه المشكلة الشديدة مع عدم انتظام النمو العضلي، لذلك بدا الأمر أني أصبحت غير رشيق بالمرة. دون شك، أصبحت حقا مجرد كتلة من اللحم وأنا ما أزال طفلا.

عندما كنت في الصف الأول، كنت أود أن أحظى بصداقة زميل لي يدعى "ديل" والذي استمر للمرحلة الثامنة. كانت المشكلة (التي أدركتها) أن "ديل" لم يشعر تجاهي بأية صداقة لأنني بدين جدا. نتيجة لذلك، لم أكن الصديق المناسب، لذا قررت أن أصبح مهرج الفصل محاولا بذلك لفت انتباه "ديل" إليَّ بواسطة النكات. ومع ذلك فقد كان رد فعله حيالي هو أن يتعامل معي "كزميل فكاهي" لم يرق لذلك الشعور الذي تقت إليه.

في غضون ذلك، كنت دائما محبطًا لشعوري بأني بدين ولعدم قدرتي على ارتداء بناطيل الجينز البيضاء الضيقة الجميلة التي يرتديها الأطفال الرشقاء في الفصل. صدقني أنه لم يكن ثمة شيء "مناسب" لي في الأقسام الكبيرة ولا حتى في المتاجر الخاصة بـ "الصبية البدناء" التي كنت أتسوق فيها. لقد كرهت حتى الناس التي تحكم عليَّ عندما آكل طعامي (لأني كنت بدينًا).

بعد ذلك وذات يوم، عندما بلغت السابعة تقريبا، تعثرت أمي في رصيف وسقطت في الشارع فتهشم وركها بشدة. اضطرت للبقاء في المستشفى لعدة أسابيع وخضعت لثلاث عمليات جراحية لمعالجة الجروح. يبدو أنها كانت سلسلة من الأحداث الرهيبة، ومع ذلك، كان بالأمر بصيص من الأمل. فقد كان أبي يعود من عمله كل ليلة باكرا ويقضي الأمسيات معي، كما توقف عن العمل أيام العطلات. كان نتيجة هذا كله أن أخذني والدي معه إلى نادي الشاطئ المحلي في أيام العطلة الأسبوعية... وهذا ما أحببته حقًا.

خلال حياة أبي، كان رياضيا ممتازا. وفي أثناء عطلاتنا معا، اعتدت أن أجلس وأشاهد أبي يلعب مباريات تنافسية للغاية مع أصدقائه في كرة اليد وكرة المضرب. بعد ذلك، اعتاد أبي أن يعطيني (مضربا خشبيا) ثم يبدأ في إلقاء الكرات إليَّ وأحاول أنا بدوري أن أضرب الكرات. في بداية الأمر، كان الأمر كارثيًا، فالتغيرات في جسدي جعلتني أضرب الكرة بصعوبة، ولكن تدريجيا، بدأت أتحسن. بعد عدة أشهر، بدأت أنا وأبي نضرب الكرة رويدا وببطء على حائط كرة اليد / كرة المضرب السريعة. ثم تحسن الأمر فأصبح هناك تناسق بين اليد والعين مما أسعد أبي وبالتالي أسعدني لأني كنت أتوق لأي استحسان من أبي.

كانت المشكلة الثانية أنه عندما أردت أن أضرب الكرة، كنت بدينًا للغاية وغير رشيق حيث إني لم أصل أبدا إلى النقطة التي أتمكن فيها من ضرب الكرة من وضعية الحركة أو من الارتدادة الأولى المطلوبة. وبرغم أني (حقا) كنت أجري ببطء شديد في الملعب، فإنني حاولت مرارًا وتكرارًا. ثم عندما بلغت التاسعة من العمر، كان في يوم الأحد أن شاهدت أنا وأبي مباراة لكرة المضرب بين أربعة أولاد من الصفوة في الحادية عشرة من العمر. كلهم كانوا نحيفين وسريعين ورشيقين. كانت ملاحظات أبي العفوية عن مدى لياقة هؤلاء الصبية - وخاصة ثناؤه الإيجابي للغاية على صبي سريع جدا وموهوب يدعى "دافي كلاين" - قد نفذت إلى قلبي وجرحتني بشدة. لقد أردت بشدة وكنت محتاجًا من أبي إلى أن يشعر بهذا الشعور حيالي: بأن يحبني ويقدرني ويحترمني ويفخر بي. في تلك الليلة، أفرطت في تناول الآيس كريم والبسكويت والمكرونة والجبنة نتيجة لمشاعر شديدة من الضرر والرفض والدونية وعدم الكمال. لقد احتجت إلى شيء فوري يجعلني أشعر بأني أفضل. وكان دائما الحل السريع هو الغذاء والراحة.

كان ذلك تدهورًا حادًّا للغاية توقفت عنده كثيرًا. وعندئذ أدركت أني "إذا أصبحت لاعب كرة مضرب جيدا جدا فسأحصل على الأشياء التي أريدها بشدة: كصداقة أبي الحميمة وعنايته ورضاه وحبه" (أوضح أهدافي وأكثرها فاعلية). ومن المرجح أني سأنال تلك المشاعر من أبي إذا أصبحت أسرع وأرشق... مما يعني أني لابد أن أنقص وزني.

لذا، إن كنت سأضع قائمة بأكثر *أهدافي* فاعلية في هذا الوقت، فلا بد أن يكون أولا وقبل كل شيء (رقم واحد) في هذه *القائمة*:

١. **نيل حب أبي واستحسانه والشعور بهذا الحب** (لقد أردت ذلك أكثر من أي شيء *آخر*!)

ومنـــذ هـــذا اليوم، وجدت **الحب** الذي تقت إليه من أبي وقد كان شـعورا مليئا بالانفعـالات ولـذا كان ذا طاقــة فعالــة للغايــة لدرجة أنــه هزم وأبطـل رغباتي واحتياجاتي السابقة المشحونة بالطاقة في أكل كل شيء شهي تقع عليه عيناي في محاولة لتهدئة مؤقتة لمشاعري العميقة من الضرر والرفض والغضب واليأس.

وبشكل، من الآن فصاعدًا، كلما تلقيت دعوة إلى طعام دسم، كنت أتمكن من رفض الدعوة، وبالتالي أخطو خطوة لإنقاص وزني، كنت *أؤطر* الخيار أمامي كما يلي:

"هل أريد أن آكل شـيئا يسـعدني *لحظيا* (الاستمتاع بشـعور الطعام الدسم) وأستمر في أن:

١. **أشعر أني وضيع حقا لأني بدين!؛**

٢. **أشعر أني وضيع تجاه شخصي!؛**

٣. أجرب **الشعور الفظيع** عندما يسخر الآخرون مني أو ينظرون إليَّ بازدراء عندما آكل،

٤. أثير وأزيد من **شعوري بالضعف الموهن** عندما أسـتمر في تناول الطعام الذي يرفع من وزني برغم *علمي* **أنه يدمرني!**

أو...

هـل أريـد أن أقول بكل حـزم "**لا، شكرا**"، وبعـد ذلك أقلل مـن تناولي للطعام المدمر وبالتالي أغتنم الفرصة في أن أصبح أنحف حتى أنال ما أريده حقًّا *بشدة أكثر* من أي شيء آخر:

١. الشعور المدهش الذي لا يقارن وهو **أن أبي يحبني!**

٢. الشعور الذي لا يوصف بأن **أبي يحبني ويفخر بي**،

٣. الشـعور الرائع بأن أبي **اختار أن يقضي معي وقتا**، ويلعب معي الكرة **لأنه فعلا يستمتع بذلك ويريد أن يظل معي؟!**"

ثم أضفت (أو "أكدت على") شحنات الطاقة الرهيبة الناتجة عن:

١. مدى الشعور **بالرعب والخجل** من نفسي بسبب **بدانتي**،

٢. مدى **الشعور العميق بعدم السعادة** الذي شعرت به **تجاه نفسي**.

بوضع هذا *الإطار*، أصبحت قادرًا على الاستفادة من أبرز مجموعة من شحنات الطاقة الفعالة لأكثر **مفجرات انفعالاتي الشخصية** أهمية. عصف هذا المزيج من شحنات الطاقة تماما بأي شحنات طاقة متنافسة حفزتني في الماضي لاتخاذ خيار حياتي مدمر للذات لأختار الرضا الفوري بأكل الأطعمة الدسمة. ونتيجة لذلك، بدأت أرفض باستمرار الحلوى والكيك والبسكويت والحلويات الأخرى، فبدأت أفقد وزني - الكثير من وزني - وهو ما أثلج صدري.

استطعت بشكل أساسي أن أسخر شحنات الطاقة الهائلة الناتجة عن مشاعر الحب لأبي والخجل وخوفي العميق ألا أنال رضاه وبالتالي عدم الشعور بحبه واستحسانه أبدا. تضافرت شحنات الطاقة الهائلة في قهر وبالتالي رفض الرغبة في الاستمتاع بالرضا بالأطعمة الدسمة العابرة. ونتيجة لذلك، استطعت اتخاذ خيارات حياتية تعكس أهدافا أردت نيلها وطموحات مدروسة بوضوح أردت التمتع بها.

بعبارة أخرى: لقد وجدت القيم (كنيل حب أبي واستحسانه واحترامه وصداقته الشديدة) التي حفزتني أكثر من أكل الأطعمة الدسمة. بعد ذلك بوقت قصير، اكتشفت هدفين أكثر أهمية يمكنهما أن يبهجاني:

١. أردت أن أبدو نحيفا بدرجة كافية تجعل "**ديل**" يقبلني **صديقًا له**،

٢. أردت أن أبدو نحيفا بدرجة كافية تجعلني **ملائما** لارتداء **بنطلونات الجينز** الجميل ذات الأرجل الضيقة التي كان أصدقائي يرتدونها.

آنذاك وجدت القوة الهائلة *لتصور أهدافي* مع تنظيم *الأطر* الأكثر إلحاحا والأشد في شحنات الطاقة. وفي النهاية، أطلقت على هذا المزيج اسم التصور -

أو *الإطار* – وكان هناك أيضا *تصور* مشحون بطاقة شديدة لتحقيق أهدافي أو نيل *رؤاي*.

لذا، منذ ذلك الحين، كلما أتيحت فرصة أو إغراء لأنصرف عن نظامي الغذائي أو الحمية، وجدت نفسي *أتصور* إطاري يكون كالتالي:

"هل أريد المتعة اللحظية بتناول الأطعمة الدسمة وأستمر في أن أبدو "**بدينا ساذجا**" وأشعر **بذلك الشعور، وأن أشعر بأني متخم ومترهل**، أم أغير حياتي إيجابيا إلى **عدم الاستسلام! والشعور بحب أبي** أو ألا أملك أية فرصة في أن أصبح **صديق "ديل"** وألا **أكون مناسبا لارتداء الملابس** التي أريد ارتداءها حقًّا؟؛

أو...

هل أنا **حقا أرفض** الطعام/الحلوى (التي قد تؤذي لثانية أو اثنتين) لكي أحصل **وأشعر بحب أبي واستحسانه لي دوما** وأن أصبح الشخص الذي أريده وأشعر أني **عظيم** بإمكانية أن أصبح **صديقًا لـ "ديل"** وأن **أشعر بفرحة عندما أرتدي الملابس التي أحبها** وأن **أشعر بأني مدهش حقا** بقدرتي على اتخاذ خيارات حياتية **عظيمة** والتي من شأنها أن **تغير حياتي بشكل إيجابي جدا؟!**".

ثم أستطيع أن *أتصور* بوضوح كل الإيجابيات الرائعة التي تنتج من حصولي على خيار نفيس (التمتع بحب أبي وأن أصادق "ديل" وأرتدي الملابس الجميلة التي يرتديها الأطفال الآخرون) بجانب العواقب الفظيعة التي ستنتج قطعا إذا ما اخترت تناول الأطعمة الدسمة وأصبح بدينا ساذجا أو حيوانا بدينا وهي عبارة عن شعوري عن نفسي.

عندما تم *تصوير وتأطير* الخيار بهذه الطريقة بالتقليل من الحلوى والاستمتاع فقط بقطعة من الكعك حيث لم يكن ثمة صراع. بالنسبة لي ولأولئك الذين سألتهم، لقد كان الأمر المسبب للطاقة مع التصور المشحون بالطاقة هو الذي زود مجموع الطاقة الفعالة للغاية والذي أخرج شحنات الطاقة التي دمرتنا في الماضي. لذا، استطاع تصورنا أن يمكن عقلنا ومعظم قراراتنا أن تنتصر.

بمرور الوقت وفقدان وزني، فقد اعتدت أن أنظر إلى المرآة وأنعم بشكلي الجديد.

كانت النتيجة الفرعية لذلك أن حفظت ذاكرتي صورتي التي بدت على هيئة الشخص الذي دائما ما تقت إليه وحلمت أن أصبح عليه. كان لابد أن أتأكد من دمجي لتلك الصورة المشحونة بالطاقة الإيجابية بشكل لا يصدق في تصوراتي المستقبلية...، وهو الأمر الذي زاد من قوتها وفاعليتها بشكل ملحوظ.

عندما نظرت إلى المرآة، بذلت جهدي لتقبل تصوراتي ولأستمتع تمامًا بالإنجاز المثير المتمثل في أنني حقًّا لديَّ *القوة والمقدرة* على تحقيق الحياة التي أريدها دوما لنفسي. ثم تأكدت أن شحنة الطاقة الشديدة الناتجة عن الانفعالات من الإحساس بهذا التمكن المدهش قد مرت وتم تخزينها وفي أعماق قلبي (قلبي وروحي ونفسي) لاستخدامها في *التصورات* المستقبلية.

لقد اتبعت هذه *الخطوات* الإيجابية نفسها المنتجة للطاقة حتى لم أعد أحتاج إلى أن أتسوق في أقسام الأحجام "الكبيرة" ولكن في نهاية المطاف، وهو ما أسعدني، استطعت ارتداء الجينز الذي طالما تقت إليه. لن أنسى أبدا شعوري بالفرحة عندما حملقت في المرآة لأجد نفسي أستطيع أن أرتدي البنطال الجينز الأبيض. يا لها من شحنة طاقة مدهشة! مرة أخرى تأكدت من أنني استطعت تخزين ذلك الشعور المدهش في أعماق قلبي.

وحيث أصبحت رياضيًّا أفضل وأفضل وتطلع أبي لقضاء العطلات معي في لعب التنس والكرة السريعة أو في مشاهدتي وأنا ألعب مع الآخرين وأنافسهم، بدأت فعلا أستشعر حبه واستحسانه وأدت صداقتنا الحميمة لرابطة أقوى. تراجعت مشاعري بالرفض والحزن العميق ليحل محلها مشاعر الحب الشديدة

والتقدير والإعجاب والزهو بالنفس. أدى كل هذا إلى تنمية مشاعر التمكين للثقة الأساسية.

نظـرًا لحدوث تلـك التغيـرات، فينبغـي أن أتأكد أن كل *تصـوراتي* أصـيبت بصـدمة كبيرة من شـحنات الطاقة الفعالة الناشـئة عن الإدراك الواضح للغاية وهـو أنني أحببت حقا الاتجاه الذي تسـير فيه حياتي الجديـدة؛ بمعني أنني من خلال التصـور الفعال أصـبحت لديَّ قدرة عجيبة لوضـع وتحقيق *أهدافي ورؤاي* وأنه لابد أن أستمر في نيل كل الأشياء العظيمة والممكنة من خلال الاستمرار في اتخاذ خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى*.

ومن خلال جهودي الاستباقية لتحديث *أهدافي ورؤاي* والاحتفاظ بها وبالتالي تصـوراتي الحالية، بدأت أستفيد من أكثر شحنات الطاقة المتاحة فاعلية والتي جعلتني نحيفًا في سن الثانية عشرة. لقد أصبحت نحيفا أكثر من أي وقت مضى!

وتـم تحقيق كل هذا من خلال التحديد والتوجيه، ونتيجة إلى ذلك السـيطرة المفيـدة على شـحنات الطاقة الشـديدة الضـارة الناتجة عـن الانفعالات والتي هزمـت في الماضـي وهزمت معظـم قراراتي وجعلتني باسـتمرار أتخذ خيارات حياتية مدمرة للذات وانهزامية مرتبطة بتناول الأطعمة الدسمة.

إذن، ما الذي يمكن استخلاصه واستقاؤه من هذه القصة؟

١. تقـوم أهدافك ورؤاك *(مفجرات انفعالاتك الشخصـية)* بإثارة شـحنات الطاقة الأكثر فاعلية والأكثر تحفيزا بداخلك؛

٢. بمعرفـة أفضـل *أهدافـك* وتحديدها تبعـا لأولوياتك حتى تكـون دوما في صدارة *قائمة أهدافك*، تستطيع أيضا أن تحدد أكثر شحنات طاقاتك قوة وذلك لأن أفضل *أهدافك* تساوي أقوى شحنات طاقاتك. ينطبق هذا أيضا على *رؤاك*.

وهـذا بدوره يمكنك من خلال *التصـور المؤطر* (*التأطير* إضـافة إلى *التصـور*) أن يجعلك تهزم وبالتالي ترفض الطاقات الأقل فاعلية (الأقل تحفيزا) الناشئة عن الانفعالات التي يمكنها بطريقة أو بأخرى أن تشوش

أو تعرقـل عقلـك ومعظـم قراراتك عندمـا يتحتم عليك اتخـاذ خيارات حياتية مهمة في *الأوقات الحرجة*، و

٣. إن أحـد أهدافك الرئيسـية هو أن *تؤدي* كل تصـور لك مع أقوى شـحنات الطاقـة لديك (أقوى دوافعـك) حتى تتخذ خيـارات حياتية ذات *أهداف ورؤى* دائما بشـكل يسـير وواضـح (سـيتم تناول هذه العمليـة بمزيد من التفصيل في الخطوة ٤أ).

تذكـر دومًا أنك مكلف وبصـدد برنامج عمل معين عندما *تضـع إطارا* أو تتصـور بوضـوح نتائج وعواقب خياراتك الحياتية: حتى *تتخـذ خيارا حياتيا يتسق تماما وينسجم* مع *أهدافك ورؤاك* التي تريدها.

من فضلك، تذكر كما أشرنا سابقا أن *أطرك وتصوراتك* موضوعة ببراعة بطريقـة تمكنك من حث محركات انفعالاتك المشـحونة، ومن ثم تتمكن من اتخاذ خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى*.

دراسة متعمقة *للتصورات*

دعنا ندرس التوضيح التالي حتى نتمكن من مناقشة تامة لعملية الصورة الكبيرة لتطوير *أطرك وتصوراتك*:

١. سـوف تذهب لحفلة عيد رأس السـنة الليلة وتتوقع أن يعرض عليك تناول طعام دسـم مرارا، *وتعلم* أنك تعاني مشـاكل إذا تناولت طعامًا دسمًا فلا بد من مواجهة تلك المشاكل.

٢. أنت قمت بتحديد هدفك وهو أنك تريد أن تتوقف عن تناول الطعام الدسم وأنك لا تريد المجازفة. بالإضـافة إلى أنك تريد أن تسـيطر على حياتك وتريد أن تعتني أكثر براحتك الجسمانية والنفسية والانفعالية.

٣. أنت تعرف وتقدر ذلك في الماضي، فحينما عرض عليك تناول طعام دسم في وقت حرج بالنسبة لك، وقعت في براثن انفعالاتك وشحنات طاقتها القوية جدا والتي سيطرت على تفكيرك وعلى معظم قراراتك. نتيجة لذلك، فقد أفرطت في تناول هذا الطعام برغم أنك في لحظات خالية من الانفعالات الضارة. بطريقة أو بأخرى، فلقد تأثرت (مجازيا وحرفيا) قدرتك على التفكير الواضح وفعل ما *تعلم* أنه صحيح بالنسبة لك في أوقات الأزمات كما تحجب التشويشات الشديدة ما يذاع على الراديو. نتيجة لذلك، فقد توصلت إلى أني:

"إنني *أ*حب ذلك الشعور السهل المسموح به الذي أشعر به عندما أكون مثارا جدا. أنا اجتماعي جدا ومرح ومضحك ولست انفعاليا أو متزمتا جدا. يحب الشباب رفقتي عندما أكون مرحا. كما أني أحب نفسي عندما أكون مرحًا أكثر من العكس".

مرة أخرى، كان اتخاذ خياراتك الحياتية المعيبة للغاية سببًا في أن تتنازل عن مبادئك وتعرض صحتك للخطر!

٤. يمكنك من خلال خطوات *تجنب الغضب* اتخاذ قرار واضح وصارم بأن تحدد خياراتك الحياتية التي تعكس أهدافك ورؤاك. سيكون قرارك حتما في *الأوقات الحرجة*: "لن أتناول طعامًا دسمًا تحت أي **ظرف وبصرف *النظر*** عن مدى ما أشعر به من راحة عندما أتناوله، أو بغض النظر عن أن موافقتي على هذا تجعلني جذابًا في وجهة نظر الآخرين!".

٥. دعنا نؤطر الأمر: "هل أريد أن أستمر في تناول الطعام الدسم وأتعرض ***لأضرار صحية دومًا***؟ إذا ما تيقنت أني باستمراري في تناول الطعام الدسم (لب الأمر هنا هو أن تحدد ***الإطار*** مع أكثر *مفجرات انفعالاتك الشخصية* السلبية الكامنة) فسوف أجازف بما يلي:

أ. **الإضرار بصحتي؛**

ب. الشعور بمزيد من **الخزي لأني لن أستطيع كبح رغباتي في أي وقت؛**

ج. تذوق مرارة **الشعور المقيت** عندما **أعاني صحيًا**؛

د. **إيذاء نفسي و/أو الآخرين** حينما أتناول طعامًا ضارًا؛ الأمر الذي يدمرني أنا شخصيًّا من الناحية الروحانية والانفعالية والنفسية؛

ه. معاناتي **لفقدي التحكم** في وزني؛

و. الإصابة بالأمراض البغيضة الناجمة عن زيادة الوزن كتصلب الشرايين؛

ز. مرة أخرى، **أفقد أناسا أحبهم** لأني أكون منفرًا معظم الوقت؛

ح. أكون **مثالا سيئا يحتذى به** لأني أصبح **غير مبالٍ وغير مسئول كأب أو أم له/لها** ثلاثة أولاد؛

ط. **أفقد اهتمام أولادي.**

وكل **العواقب الرهيبة** الناجمة عن الاستمرار في تناول الأطعمة الضارة!".

ثم قم بإعادة *التأطير* بالأشياء الإيجابية التي يمكن أن تحسن من حياتك ما إذا توقفت عن تناول الأطعمة الضارة. (حدد أكثر *مفجرات انفعالاتك الشخصية* الإيجابية الكامنة). على سبيل المثال، إذا قلت: "لا مزيد من الأطعمة الضارة، فسوف:

أ. **أحتفظ بأولادي**؛

ب. **أصبح أبا/أما متحملا/متحملة للمسئولية** أكثر وأصبح **مثالا يحتذى به**؛

ج. **أسيطر على حياتي** وتصرفاتي وذكائي؛

د. **لا** أؤذي أو أجرح أحدا فأدمر حياتهم وحياتي وحياة أولادي؛

ه. **أحتفظ بصحتي**

و. **أحتفظ بصداقة الأشخاص** الذين أرغب في مد جسور العلاقات معهم. سأصبح جديرا بأن أحتفظ بشخص ما في حياتي وأحظى باحترام هؤلاء الأشخاص؛

ز. **الاحتفاظ بهيئة جسدية جيدة؛**

ح. **أزيد من المشاعر الجيدة كاحترامي وتقديري لذاتي** والذي يأتي مع **سيطرتي على حياتي** وشعوري الجيد عن نفسي وملكيتي للأشياء العزيزة التي نلتها في حياتي!".

٦. حدد أولوياتك في *الأهداف* أولا عن طريق التفكير في أكثر *العواقب* المحفزة للشعور بالذنب الرهيبة البغيضة المخزية التي تخشاها التي ستحدث إذا ما تماديت في تناول الأطعمة الضارة، ثم ضع في اعتبارك النتائج الإيجابية إذا ما توقفت عن تناول تلك الأطعمة. ثم قم بعملية تصور لها. على سبيل المثال، تصور بشكل واضح:

أ. جرح أولادك بسبب افتقادهم لك؛

ب. جرح الآخرين بسبب افتقادهم لك؛

ج. فقدك اهتمام أولادك لأنك ستصبح فاقدًا الأهلية؛

د. كونك السبب في أن يشعر أولادك بمشاعر من عدم الحب والرغبة والقيمة، بالإضافة إلى المشاكل العميقة الباقية التي سيواجهونها ويعانون بسببها يوما بعد يوم؛

ه. إصابتك بتصلب الشرايين أو غيره من الأمراض الخطيرة وتعريض نفسك للموت المبكر، ومن ثم تترك أولادك بلا أحد يحبهم ويرعاهم.

إن هدفك هنا هو أن تؤطر وتتصور هذه *العواقب* الحتمية الرهيبة حتى ترعبك وتخوفك وتوهنك لدرجة أن تقوم شحنات الطاقة الناتجة عن هذه

الأفكار *والتصورات* بإبعاد وإلغاء أية شحنات طاقة أخرى ناتجة عن أي انفعالات أخرى *أقل تنافساً* (أقل شحنة) كحاجتك لإشباع رغبتك في تناول أطعمة دسمة.

ثم قم بعمل الأشياء نفسها مع الأشياء المفيدة جدا التي يمكن أن تدخل حياتك من خلال قولك: "لا" للأطعمة الضارة. مرة أخرى، تأكد من أنك تتصور أروع الإيجابيات لأن هذه الأهداف والرؤى ستكون واحدة من أشدها فتولد أشد شحنات الطاقة لديك وشحنات الطاقة المتولدة عن الانفعالات. على سبيل المثال، *تصور*:

أ. كونك مثالا رائعا لأولادك يحتذى به؛

ب. حضورك البناء في كل المواقف التي يمر بها أولادك الذين يحتاجون إليك بشدة ويعتمدون عليك؛

ج. تمتعك بصحة جيدة وتمتعك بالحياة؛

د. عدم إيذاء أو جرح أي أحد؛

ه. استطاعتك الاحتفاظ بالأشخاص الذين تحبهم في حياتك؛

و. الاحتفاظ بحب أولادك!

عندما تقوم بعملية *التصور*، يصبح هدفك أن تشحذ أطرك وتصوراتك حتى تصبح ذات شحنة انفعالية كبيرة فتمكنك من اتخاذ خيارات حياتية (١) تعكس أوضح وأفضل قراراتك وأكثرها دراسة، (٢) تكون متسقة مع وتعكس أحب *الأهداف والرؤى* إلى قلبك. يمكنك نيل هذا من خلال تمرير شحنات الطاقة لأقوى *مفجرات* انفعالاتك الشخصية أو المحفزات إلى أطرك *وتصوراتك*.

والآن، سنناقش قصة يمكن أن تسهم في أفضل الطرق *للتصور*:

هل تتذكر "براندون"، الذي كان يدمر حياته بفقده الزوجات والحب بسبب رغباته/ودوافعه الطائشة والمتهورة؟ بالتحدث إليه، علمت أنه في الأساس

شخص جيد وخلوق، لكنه يعاني مشكلة سلوكية/ نفسية ضارة جدا بخصوص العلاقة الزوجية. لقد باح "براندون" بأنه حقا يشعر بأنه سيئ ومتهور لكنه لم يستطع التغلب على النزعات التي دائما ما تستحوذ عليه بمجرد أن يتزوج من إحداهن. لقد أيقن حقا أن ما كان يفعله كان بمثابة تقويض لعلاقاته. لقد قال بأنه أراد أن يغير حتما سلوكه ليصبح إنسانا سليما معافى، فشعر بأنه يستطيع أن يكون كذلك، وبالفعل لقد أصبح كذلك في مناح كثيرة من حياته. لم يستطع "براندون" التخلص من الرغبات الطائشة التي تعتريه عندما تتطور علاقاته.

لقد سألت "براندون" أن يتصور لي كل النساء اللاتي نفرن من سلوكه. عندما أجابني، استنتجت أن تلك كانت مهمة مشينة ومؤلمة جدا. ثم سألته أن يحدد أكثر امرأة يؤلمه فراقها. فأجاب على الفور: "كيلي" ومضى في اقتناع شديد يقول: "لقد كانت أفضل امرأة بعد أمي دخلت حياتي، فقد كانت رائعة وكم آلمني فراقها، ولئن استطعت أن أردها إليَّ، لفعلت *أي شيء* في سبيل ذلك، يا له من شعور مؤلم، يا له من شعور مؤلم!".

حسنا، لدينا الآن أمر عن أكثر أهداف "براندون" قوة، إنها "كيلي"، إما أن يستردها أو أن يغير سلوكه بحيث عندما تظهر "كيلي" مجددا لن يصدها بسلوكه النفسي المدمر للذات.

بعد مناقشات مستفيضة، اكتشفت أمرين يحويان شحنة كامنة في أهداف "براندون": حب "براندون" الشديد لأمه والعلاقة الشديدة التي ارتبط بها معه. إن "براندون" مقتنع تماما بأن أمه الراحلة ترقبه الآن وأنها تخجل من سلوكه "المخبول"، وأنه راغب بشدة في أن تفخر أمه به؛ ولكنه أراد أكثر *أن يكون برفقة أمه وكان أشد ما يؤرقه أن سلوكه السيئ سيعوقه للأبد عن لقاء أمه*. وكان هذا الشعور مؤرقا له في أعماقه.

بتحديد واستخدام وتمرير مفجرات *الانفعالات الشخصية* هذه الواضحة جدا والقوية إلى نطاق *التصور*، استطعنا أنا و"براندون" أن نتوصل إلى *الإطار* الحيوي والذي سيستخدمه بعد ذلك باستمرار:

١. "هل أريد أن أستمر بهذه **الطريقة المخبولة الواهنة القذرة وأجازف بعدم إرضاء أمي أبدا؟**"، و

٢. "هل أريد أن **أجعل أمي تشعر بالخجل حيالي** لما آل إليه أمري؟ هل أريد لها أن تشعر **بألم عميق** بسبب معاناتي إزاء **نمط حياتي الاستغلالي الأجوف؟**"؛

أو...

٣. "**هل سأضع نهاية لذلك السلوك المهول الموهن الأناني المخرب للذات حالا** وأسير في طريق أكثر إيجابية وأفضل؟".

ظل "براندون" يستحث كل شحنات الطاقة بداخله بكل ما أوتي من قوة:

"**لا مزيد من التصرفات الطائشة، أريد إرضاء أمي، أريدها أن تفخر بي وألا أريد أن أسبب لها آلاما، وأريد استعادة كيلي!**".

ثم عمد "براندون" إلى تصور العواقب الوخيمة التي سيجابهها إذا ما استمر في سلوكه المخرب للذات، فقد تصور ما يلي:

١. لن يحظى برضا أمه أبدا (وقد كان هذا أقوى أهدافه إلى حد بعيد)؛

٢. أن تشعر أمه بالخجل حياله؛

٣. إلحاق ألم شديد بأمه؛

٤. فقد "كيلي" للأبد، و

٥. شعوره إذا ما فقد "كيلي" للأبد بسبب سلوكه المخرب للذات.

من ذلك اليوم فصاعدا، تسلح "براندون" بأقوى *تصوراته وأهدافه* سالفة الذكر وخيار حياته الصادق بأنه لن يدمر علاقاته مجددا بأن يصر بشكل غير لائق على تصرفات غير لائقة. كانت هذه حالة واضحة لتوقع محدد من "براندون" من خلال *الأطر والتصورات* التي تم تفعيلها بواسطة أقوى مفجرات *انفعالاته الشخصية*.

بعد ثلاثة أعوام تقريبا، أخبرني "براندون" بأن حياته وصورته الذاتية "تغيرات جيدا للأفضل" وقال إنه في "علاقة جيدة وصحية" مع "مايكل" وإنه الآن يشعر بعدم قيود في أن يكون "صادقا" أكثر وعاطفيا في الوقت الحاضر مع زوجته فلم يعد "أسير ذلك السلوك الرهيب". لقد كرر أنه أصبح نادرا ما يرتكب تصرفات طائشة. قال "براندون" إن الاختلاف الإيجابي جدا أنه لم يعد "يشعر بأنه أناني" ومستغل لعواطف الحب عنده كما كان من قبل، الأمر لم يعد يكمن كليا في إشباع رغباته "الأنانية" المتعذر ضبطها والمدفوعة برغباته.

هذه الحالة الإيجابية للأمور جعلت "براندون" يشعر بأنه شخص جدير بأن يحظى برضا أمه. كما أباح بأنه الآن عندما يقوم بعملية تصور، فإنه يستبدل مايكل لتكون ثاني أقوى أهدافه بدلا من كيلي والتي كانت حب حياته – أضيف أن ذلك كان نتيجة بناءة جدا وقوية.

كلمة أخيرة:

١. ترشدك الخطوة الثالثة إلى أن تطبق ببراعة الأطر والتصورات الأكثر إلحاحا وحثا تحسبا لعمل أي خيار حياتي ذي *أهداف و/أو رؤى* في المستقبل.

٢. التصور™ عبارة عن صيغة إستراتيجية وأداة جعلت أساسا لتمكنك من اتخاذ خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى* متسقة وتتكون من إطار™ أو أطر™ وتصور واحد أو أكثر.

٣. عندما تؤطر الأمر أو الأمور أمامك، فإنك تجعل اتخاذ الخيار أمامك وتنطلق فيه بطاقة شديدة من خلال دمجه في شحنات طاقة عالية بحيث يتم التغلب وإلغاء شحنات طاقة انفعالاتك الضارة الكامنة. نتيجة لذلك، فلن تصبح مغزوا بالانفعالات الضارة في أوقات الأزمات نسبيا، ومن ثم تكون قادرا على التفكير وتقييم الأمور بوضوح لاتخاذ خيارات حياتية تتسق مع أفضل *أهدافك ورؤاك*.

الخطوة ٤

اضبط مستوى شحنات الطاقة التي ستمررها إلى تصوراتك

لــذا، فإنــه يتعين عليك أن تســتزيد من الشــحنات التــي ترســلها إلى *الأطر والتصــورات* الخاصة بك. ومن الممكن جعل تصــوراتك في أعلى مستوياتها عن طريق دمج شــحنات الطاقة *لمفجرات انفعالاتك الشخصــية* وهي أصدق وأنقى *أهدافك ورؤاك* (محفزاتك الشخصية).

لإلقاء مزيد من الضــوء على *الخطوة ٤ أ*، دعنا نتناول قصــة "ريبيكا" وكيف أنها اســتزادت من شــحنات الطاقة الإيجابية *لأطرها* من خلال اســتخدام أكثر *أهدافهــا ورؤاهــا* فاعليــة. وقد أطلقت على هذه القصــة اســم "خطــأ فادح دام طويلًا!".

تزوجت "ريبيكا" وعمرها ثمانية عشــر عامًا من شــاب يدعى "برنت" يبلغ من العمــر واحدا وعشــرين عامــا وكان جذابا وثريا. حملت "ريبيكا" في غضــون أشــهر بــأول أطفالهمــا الخمســة وتركــت عملهــا بمجرد علمهــا بحملهــا الأول. لــم يمثــل هذا مشــكلة مادية للزوجيــن، فقد كان "برنــت" يعمل في تجــارة أبيه الناجحة جدا في مجال التصنيع. خلال الاثنين والعشرين عاما التالية، كرست "ريبيكا" حياتها لتكون أفضل زوجة وأم. برغم هذا، بمرور الوقت، أصبح "برنت" لا يبالي كثيرا بـ "ريبيكا" وأصبح أكثر إهانة وتعسفا لها. ذات ليلة، رجع إلى البيت مخمورا، كان عنيفا فدفع "ريبيكا" في الحائط وصــدم رأســها بــه، وهددهــا بالإيذاء إن أخبرت أحدا بما فعل بها. وما زاد الأمر ســوءا، علمت "ريبيكا" بعد ذلك بقليل من صديق أن "برنت" يخونها على الأقل مع واحدة من النســاء في شــركة أبيه. بات من الواضــح أن الحب بين "ريبيكا" و"برنت" اضــمحل منذ ســنوات، وفي هذه الأثنــاء، عمد برنت بكل الســبل لجعل ريبيكا تشعر بأنها غير جذابة وغير مرغوبة فضلا عن جعلها تشعر بفشل على مستوى الحياة الزوجية والأمومة.

بمــرور الوقــت، تحدثــتُ مــع "ريبيكا"، لكنهــا لم تكن كالســابق وبــدا أنها بائســة. حتــى مع ذلك، ما زالــت تتمتع بذكائها وجمالها ودفئها الشــديد وروح الدعابــة المتلألــئ باطنــا وظاهــرا. ومع ذلــك، فقد كان هنــاك أمر آخر واضــح بجــلاء، إنها مشــاعر الحــزن العميقة والاستســلام والإحباط التــي تخللت قلبها

ونفسها. كما أنها تخفي خوفا شديدا من فراق برنت برغم أنها علمت بطرق مختلفة أنه "كالسم الزعاف" بالنسبة لها. لقد أصابها *الخوف بحالة من التجمد* بشكل أساسي.

وحينما سألت "ريبيكا" لماذا لم تترك "برنت" منذ عدة سنين مضت، أجابتني بأنها فكرت في هذا الأمر "ملايين المرات" ولكنها شعرت "بخوف شديد" من اتخاذ هذا الموقف من جانبها. من جانب واحد، لم تعد "ريبيكا" تعمل منذ أكثر من اثنين وعشرين عاما فلم تكن تدري من أين تبدأ. لقد أثر الحزن الذي يملأ عيني "ريبيكا" على روحها الجميلة وحبها للحياة بسبب سلوك "برنت" المتعسف والمتلاعب. لقد خسرت "ريبيكا" كل المشاعر والتصور الواقعي لإمكانياتها ومهاراتها ومواهبها. لذا، فقد رفضت بشدة عمل أي تغيير للأفضل لأنها خافت من ألا تستطيع تحمل البعد عن تلك الحياة الأليمة الضارة التي عاشتها مع برنت.

عندما عملنا معًا، كان هدفنا الأول هو انتشالها من خوفها البالي لتتمكن من رؤية الأمور والتفكير واتخاذ القرارات والتعامل مع *الأهداف والرؤى* بوضوح. في الأسابيع الماضية، بدأنا في تحديد *مفجرات الانفعالات الشخصية (أهدافها ورؤاها)* عند "ريبيكا" وضممناها إلى *قائمة* طموحاتها:

١. ألا تتسبب أو تشجع بناتها بأي شكل أن يشعرن بأن مشاعر "ريبيكا" الضارة والمتعسفة والمهينة بزواجها من "برنت" هي تلك النوع من العلاقة التي يجب أن تئول إلى الانفصال أو السماح لأنفسهن بالاستمرار فيها، ولا تريد "ريبيكا" أن تتسبب بأي شكل أن تشجع أولادها على الجزم بأن تقليد "برنت" في سلوكه المشين يمكن أن يكون مقبولا بأي شكل (لذا، فكان لزاما على "ريبيكا" أن تبدو أكثر صحة وقوة وقدوة لأطفالها)؛

٢. عليها من جديد استعادة قوتها الداخلية وثقتها بنفسها وعزمها واحترامها لنفسها ووضوحها، وأن تحب نفسها من جديد.

٣. أن تدعم نفسها حتى لا تدين لأحد بالفضل أو تعتمد على "برنت" أو أي رجل مجددا،

٤. أن تؤسس بيتا دعائمه الحب والقوة والصحة والاستقرار لأطفالها الذين لا يزالون في المدرسة ويعيشون معها.

باستمراري في نصح "ريبيكا"، توغلت هي في أعماق عقلها وقلبها وروحها أكثر وأكثر. وبالتالي، أصبحت قادرة على التبحر في *أهدافها ورؤاها* القوية جدا (أقوى دوافعها ومحفزات مشاعرها) ودمجها في *أطرها وتصوراتها*، ومن ثم تمكنت من استخدام شحنات طاقتها الكامنة. وهاك *الإطار* القوي جدا الذي قضى على أبرز شحنات الطاقة الكامنة الناشئ عن خوفها المتجذر من فراق برنت وانفصالهما:

"هل أريد أن أنفصل عن "برنت" وعن زواجنا،

١. أتمتع **بالقوة والصحة وأكون قدوة لأطفالي** وألا أعرضهم ولو للحظة **لعلاقتي الرهيبة الضارة والمتعسفة والمهينة** مع "برنت":

٢. أعود **لأفضل أحوالي** فأستعيد **الثقة والحب** والمشاعر الجميلة في قلبي وروحي **والتفاؤل واحترام الذات.**

٣. **أتخلص من الخوف الدائم والأشياء الضارة والوهن والاستياء والألم والانحطاط** الذي وقعت في براثنه طوال السنوات الماضية.

٤. أرتبط يوما ما **بعلاقة حنونة وإيجابية وتتسم بالاحترام والتدليل** مع رجل عظيم حنون دافئ المشاعر؛

٥. أشعر بنفسي مرة أخرى كما أريدها على المستوى الجسدي والنفسي والعاطفي؛

أو...

هل أريد أن أستسلم من جديد وأتجمد جراء مشاعر الخوف الشديدة فأظل (نتيجة لذلك) حبيسة حالة من **الوهن والضعف والضرر والألم** وأظل:

١. **أتسبب** أو أشجع **بناتي على الزواج برجال** مثل "برنت"؛

٢. أشجع أو أسمح لابني أن يجزم بأن تقليد "برنت" بأي حال أمر لا بأس به أو مقبول؛

٣. أكون **مثلا بائسا** لأطفالي؛

٤. **أكره** نفسي التي صرت إليها؛

٥. **أكره** ضعفي؛

٦. **أخجل** من نفسي؛

٧. **أكره تضييع** وقتي الثمين مع إنسان **متعسف**؛

٨. **أكره** طريقة تعامله معي،

٩. **أكره** أن مخاوفي عاقتني على مدى سنوات من فعل الشيء الذي أعلم أنه جيد بالنسبة لي؟... وهو أن أنفصل عن "برنت" في أسرع وقت؟!".

عندما ركزت "ريبيكا" على *العديد* من مفجرات *الانفعالات الشخصية* ذات الطاقة العالية، بذلك استطاعت زيادة شحنات الطاقة المحفزة الكلية بداخلها لأعلى مستوياتها، فاعتبرت "ريبيكا" أن شحنات الطاقة الناتجة عن مخاوفها عديمة التأثير فعليا. نتيجة لذلك، عندما وضعت الأمر في *إطاره*، كانت إجابتها الحتمية: "لا أريد أبدا أن أقيم **علاقة ضارة**. لا أريد أن أكون معه - "برنت" - ولو لوهلة أخرى. كلي أسى على الوقت الطويل الذي ضاع معه وعلى أن عرضتنا جميعا **لسلوكه الضار**. **أنا متأهبة** جدا لأن أكون، أفعل كل ما بوسعي وأشعر أني إنسانة أفضل!".

بعد أسابيع من ذلك، انفصلت "ريبيكا" عن "برنت" ورفعت دعوى بالطلاق بعد أيام من ذلك.

اليوم، وقد مضت أعوام قليلة، لمع بريق "ريبيكا" الذي ظل باهتا بداخلها وامتد لكل من حولها. فأصبحت نعم الأم والمرأة والقدوة والمحترفة، وفي

الجملة، أصبحت "ريبيكا" إنسانة أسعد كما تخيلت نفسها لحظة قامت بترتيب *أهدافها ورؤاها*، فاتخذت قرارها بعد ذلك بالانفصال عن "برنت".

الأمر المهم هنا هو أن أحد الأسباب الرئيسية التي جعلت *تصورات* "ريبيكا" تقودها لاتخاذ هذا الخيار الحتمي السهل الواضح في طرح مخاوفها والانفصال عن "برنت" فورا هو أنها ركزت بشكل فعال جدا ومن ثم استزادت من شحنات طاقة *أهدافها ورؤاها*. لذا، فشحنات الطاقة القوية السابقة - لكنها الآن ضعفت بشكل ملحوظ - التي نتجت عن مخاوفها العميقة إزاء الانفصال عن برنت قد تغلبت عليها تماما وبالتالي أبطلتها.

كلمة أخيرة:

إذا أردت أن تتأكد من أن شحنات الطاقة في أطرك وتصوراتك هي الأقوى وبالتالي الأكثر تأثيرا، فمن المرجح أن تحشد أو ترسل العديد من رؤاك وأهدافك القوية بقدر الإمكان ثم تمررها إلى أطرك وتصوراتك.

الخطوة ٤ب

بدد شحنات الطاقة الكامنة التي من الممكن/ سوف تؤدي بك لاتخاذ خيارات حياتية مدمرة و/أو مخربة للذات في *أوقات الأزمات!*

تتناول هذه *المرحلة* (٤ ب) تبديد شحنات الطاقة القوية جدا الناشئة عن الانفعالات الكامنة الضارة، ونتيجة لذلك، فإن هدفك هو أن تضعف أو تبطل شحنات الطاقة الضارة الكامنة والتي تحفزك لاتخاذ خيارات حياتية مخربة أو مدمرة للذات.

قبل الشروع في الموضوع، دعنا نضع تعريفا في عجالة لمصطلح *Destructive, Emotion-Triggered Scripting*، لأننا سنتعرض له في العديد من المراحل في أثناء كلامنا. كما تناولنا من قبل، ثمة أناس أو أحداث أو أشياء بعينها تحفز شحنات الطاقة أو البواعث أو الرغبات القوية الكامنة بداخلك. تقوم شحنات الطاقة هذه على التوالي بحث ما سنطلق عليه *Destructive,*

Emotion-Generated Scripting أو هذه النماذج السلوكية والتي تدمرك على المستوى الجسدي والنفسي والانفعالي و/أو الروحي وتدمر/أو تدمر الآخرين. غالبا ما تكون هذه النماذج جزءا لا يتجزأ من نفسيتك فقد أصبحت انعكاسية، لأنك تقوم بعملها بشكل تلقائي مرارا وتكرارا.

لدينا هدفان في *الخطوة ٤ ب*: و

١. تبديد شحنات الطاقة المنبعثة عن انفعالاتك الضارة جدا بشكل ملحوظ وذلك حتى تتمكن من التفكير بشكل واضح ودقيق عند وضع تصوراتك، ومن ثم تتخذ خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى*؛ و

٢. لتبدد وتضع نهاية *واضحة* لأي ولكل *البرمجة الناجمة عن الانفعالات المدمرة* بداخلك.

كما ترى، فإن هذا الكتاب يركز في نواح عديدة على التركيز بشكل ملحوظ على الاستزادة من قوة شحنات الطاقة التي ستحفزك وتقودك إلى اتخاذ خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى*. كما أنها أيضا تطلب منك أن تقلل بشكل ملحوظ من قوة شحنات الطاقة التي كان لها وما زال الأثر القوي في جعلك تتخذ خيارات هدامة للذات في المستقبل. قد تناولنا في *الخطوة ٤ أ* كيفية *الاستزادة* من شحنات الطاقة الإيجابية الكامنة. والآن، في *الخطوة ٤ ب*، سأتناول كيفية تقليل قوة شحنات الطاقة الكامنة الضارة من خلال عملية *تبديد شحنة الطاقة الضارة* - *TECD™*.

على سبيل القياس، دعني أشرح عملية "*تبديد شحنة الطاقة الضارة*". في اليوم الآخر، أعجبتني "شاري فرايس" المساعدة التنفيذية لي حيث استمعت تليفونيا باهتمام ولطف إلى عميلة تصب جام إحباطها بشكل مهني وامتعاض من موظف لديها. وبعد حوالي ٤٥ دقيقة صبت فيها جام غضبها، هدأت العميلة ومن ثم شكرت "شاري" على الحس المهذب والمساند الذي يتمتع به طاقم العمل لديهم.

وبعد هذه المكالمة، سألت "شاري" لماذا قضت قدرًا كبيرا من وقتها الثمين في الاستماع على هذا النحو، فأجابتني: "لأنه إذا ما نفس العميل عن مشاعره معي، فسيخرج ما بداخله من توتر، فيقل إحباطه وغضبه بشكل ملحوظ. ومن ثم يكون أكثر أريحية إذا ما تكلم معك مرة أخرى وكذلك يكون في حالة تركيز أكثر ووضوح بخصوص ما يحتاج إلى إنجازه".

فأخبرتها: "إنك *حقا* رائعة يا شاري".

هذا النوع من التنفيس يشبه إلى حد كبير عملية تبديد *شحنة الطاقة الضارة*. هذا التنفيس يجعل العملاء يتخلصون من أو *يبددون* القلق والغضب والإحباط والخوف و/أو التوتر الذي "كبتوه" وتركوه يعلوهم. بعد ذلك، يستطيع أولئك أن يركزوا ويتعاملوا مع الأمور التي هم بصددها بشكل هادئ وذكي. بالمثل، تستطيع من خلال عملية *تبديد شحنة الطاقة الضارة* أن تقلل بشكل ملحوظ أقوى شحنات الطاقة السلبية قوة لديك، ومن ثم، تستطيع عندما تضع *تصوراتك* من خلال شحنات الطاقة الإيجابية لديك أن تتجاوز وبالتالي تبطل شحنات الطاقة السلبية الضعيفة حاليا لديك. لذلك، تستطيع أن تفكر بوضوح وأن تتخذ معظم قراراتك وتتخذ خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى في أوقات الأزمات*.

هناك عدة مستويات من قوة وعمق (طبقا لمجموعة من المتغيرات) شحنات الطاقة الضارة الناجمة عن الانفعالات التي ترغب في أن تبددها بشكل فعال قبل أن تقدم على وضع *تصوراتك*. ولتوضيح الأمر بشكل أكثر بساطة، سنقوم بتقسيم قوة هذه الشحنات إلى نوعين:

١. *قوة معتادة* - شحنات الطاقة الضارة جدا. يمكنك في كثير من الأحوال أن تقوم بمفردك بتقليل قوة هذه الشحنات، و:

٢. شحنات الطاقة الضارة جدا طويلة الأمد و/أو *ذات القوة الإضافية* التي لا تتجزأ. عند التعامل مع هذه التحديات الناشئة عن الانفعالات والعميقة جدا والتحكم في شحنات طاقتها الشديدة بالإضافة إلى *الخطوة ٤ ب*،

يكون من الممكن أن تحتاج إلى البحث عن مساعدة طبيب نفسي كفء أو مستشار[١].

فيما يخص *منع المخالفة*، ضع ما يلي نصب عينيك:

١. أولا وقبل كل شيء: المرحلة الأولى: بشكل مثالي، ستقوم بإعداد *منع المخالفة* الخاص بك لأسابيع أو أشهر *قبل* أن يطلب منك أن تتخذ قرارا مهما في الحياة. لذا، فسيكون لديك أيضا الوقت اللازم للعمل من خلال *الخطوة ٤* ب بنفسك، أو بمساعدة الطبيب النفسي أو المستشار إذا ما لزم الأمر.

٢. شحنات الطاقة الضارة ذات الشحنة الشديدة التي ستحاول تبديدها غالبا ما تأتي من الانفعالات الراسخة و/أو البرمجة ذات الأمد الطويل، نتيجة لذلك، سيكون من الضروري لك أحيانا استهلاك الاستكشاف الذاتي حتى تستطيع تجديد وفهم وتعرف تماما مصدر شحنات الطاقة الضارة هذه وكيف أثرت عليك سلبا. سيوفر لك التأمل في *منع المخالفة* الوقت الذي تحتاج إليه حتى تنخرط بشكل فعال في عملية استكشاف الذات، و:

٣. من المفترض أنك عندما تجهز *منع المخالفة*، أن تكون قادرا على اتخاذ خيار واضح غير مشوب بالانفعالات لتضع حدا لوقوعك فريسة لشحنات الطاقة الناجمة عن الانفعالات الضارة في *أوقات الأزمات* وألا تكون في حالة تسيطر عليك فيها الانفعالات الضارة حينما تكون بصدد عملية *منع المخالفة*. لذلك، ستكون قادرا على أن تعد نفسك بوضوح كبير ودقة متناهية لاتخاذ خيارات ذات *أهداف ورؤى* في *أوقات الأزمات*.

---

١ في نهاية هذا الكتاب، من فضلك طالع بعض الاقتراحات لطبيبك أو مستشارك النفسي بخصوص القوة الإضافية وتبديد شحنة الطاقة الضارة™ والبرمجة الناجمة عن الانفعالات الهدامة.

والآن، دعنا نتناول سبب أهمية *تبديد شحنات الطاقة الضارة* بالنسبة لك. كما تناولنا من قبل، أحد الفروق الجوهرية بين الكلب الذي سال لعابه عندما سمع صوت جرس في تجربة بافلوف للتحفيز والاستجابة وبين إنسان قادر على التفكير والتقييم والاستنتاج بوعي وعناية بعد تقديم الحافز *وقبل تغييره* في أن يفعل أو لا يفعل. لذلك، نحن قادرون على اتخاذ خيارات قيمة بوعي. ومع ذلك، عندما نكون بصدد حافز (أشخاص معينون، أحداث، أشياء، أو أفكار) يصيب شيئا بداخل أنفسنا، فإننا تلقائيا ودون تفكير نتصرف تصرفا هداما. تعد *الأنماط الهدامة الناجمة عن الانفعالات* آلياتنا للإبحار في متاهات الحياة المظلمة الجارفة. إن العديد من أنماطنا مخصصة لحمايتنا من الأذى الانفعالي، النفسي، و/أو الجسدي (مرة أخرى). فهي تعديلات حياتنا. المفاهيم الرئيسية هنا هي كما يلي:

إن شحنات الطاقة الضارة والقوية جدا الناجمة عن أناس معينين وأحداث وأشياء ومفاهيم غالبا ما تؤثر فينا بالغريزة (وبالتالي، دون تفكير) وتحدث مرارا أنماط السلوك المخربة والهدامة للذات في الغالب. في معظم الحالات، القيام بهذه الأنماط المخربة يكون في تضاد تام مع ما نريده في حياتنا على المدى الطويل (*الهدف*) وكذلك نصبح من نريد أن نكونه (*الرؤية*). وكلما اتخذنا خيارات حياتية واهنة ومدمرة ومخربة للذات، فإننا نفقد احترام الذات الفعال والقيم وكذا كل الثقة الرئيسية الداخلية الهامة لنجزم بأننا نستطيع أن ننال أهدافنا وأحلامنا المحببة إلى نفوسنا في الحياة ونصبح من نريد. لذلك، عندما تكون هذه البرمجة الضارة جدا والناجمة عن الانفعالات جنبا إلى جنب مع مستويات قليلة جدا من احترام الذات ومشاعر قوية جدا من اليأس المتجذر في صميم *قلبك* (قلبك، عقلك، نفسك)، فمن المحتمل جدا أن تتصرف حينها بنمط مخرب في كل موقف يكون فيه بصدد محفزات بعينها.

ولشرح هذه الديناميكية، دعنا نتناول حالة "ليسلي":

"ليسي" ممثلة لعبت دورًا مهمًّا في أحد المسلسلات الطويلة، وما عرفته منها أن هناك شيئًا ما عالقًا في خلفيتها ليسلي يجعلها تدرك وتشعر بأن كل الناس "يستغلونها". وعندما تدرك وتشعر بأن أمورا معينة من قبل الآخرين تجاهها تمثل عدم احترام أو "خطأ واضح"، تتأجج بداخلها شحنات طاقة ضارة وقوية جدا. النتيجة المتوقعة لهذا أن تتصرف دائما بنمط مدمر للذات حيث إنها تتأجج غضبا عارما وتتصرف بشكل مدمر ومخرب للذات دون تفكير.

وهذا بالضبط ما حدث لها عندما أدركت وشعرت أن عرض الإدارة لعقد ذي سلسلة جديدة كان بمثابة نكبة وجهد واضح "لاستغلالها". لقد اعتقدت في هذا برغم أن الإدارة عرضت عليها زيادة رمزية في أثناء الخطر الاقتصادي في النصف الثاني لعام ٢٠٠٨. بوضوح، بمجرد أن سمعت "ليسلي" عن عرض الإدارة المبدئي، ثارت بداخلها كل مشاعر الكبت من ألم وامتعاض ورفض وبدأت تغلي كالماء. هذه المشاعر البغيضة جدا أججت بداخلها شحنات الطاقة القوية مما جعلها تتخذ خيارا مدمرا للذات لتهاجم وتنتقم من الإدارة من خلال ما يلي:

١. أخبرت الإدارة أنها إذا لم تتلق الزيادة التي تستحقها فلن تعود للعمل آخر الشهر بانتهاء مدة تعاقدها؛ و

٢. التوقيع على عقد طويل الأجل مع وكيل موهوب ذي سمعة سيئة حيث إنها تعلم أن إدارتها تكره التعامل معه وذلك ببساطة نكاية في الإدارة.

كانت النتيجة المأساوية أن إدارة "ليسلي" سحبت عرضها لها وأبعدتها فورا عن الصدارة. عندما هدأت ثورة انفعالاتها، بات واضحا لها من خلال الحقيقة المطلقة والوضوح الذهني أنها فقدت وظيفتها ولم يعد لها وظيفة أخرى، فارتاعت لذلك. وعلمت بالبديهة أنها "سارت... في طريق طويل". في البداية، وجهت "ليسلي" وكيلها الجديد للذهاب للإدارة ويطلب منها أن تعيد عرضها ووظيفتها. برغم ذلك، أخبرت الإدارة بسعادة ذلك الوكيل (البغيض) أن الأمر

بات محتوما. وتعين على "ليسلي" أن "تفكر في صدى أفعالها وتهديداتها *قبل* أن ترسم على الرمال".

عقب سماع هذه الأخبار المفجعة، أصبحت "ليسلي" مرتاعة أكثر. ثم ذهبت إلى الإدارة بنفسها (بانكسار) واستجدت العودة لوظيفتها وإن *لم تتلق أي زيادة*. لسوء حظ "ليسلي"، فقد عايشت الإدارة سلسلة من ردود فعلها الغاضبة. أخبرت الإدارة وكيل "ليسلي" أنهم "سئموا منها" فالحياة "أقصر من أن تمضي على هذا النحو". نتيجة لهذا، كان على "ليسلي" أن "تحزم أغراضها وتغادر بقية اليوم".

أصبحت "ليسلي" مدمرة من كل ناحية فقد تركت وظيفتها وأصبحت بلا وظيفة أخرى ودون وعود مستقبلية بالعمل إبان ظروف اقتصادية متردية. بالإضافة إلى أنها كانت متعاقدة عقدا طويل الأجل مع وكيل موهوب لا تكن له احتراما وتكرهه وتخجل منه. اتضح كل هذا بسبب أن ثمة انفعالات معينة متجذرة وشحنات طاقة قوية جدا تأججت بداخل "ليسلي"، فقادتها إلى التصرف *دون* تفكير وتهاجم بطريقة هدامة للذات جدا... وهو ما اتضح في تصرفاتها *العديدة* من قبل!

حسنا، دعنا ننتقل إلى *برمجتك*، من فضلك عليك أن تعلم أنه من الصعب أن تتوقف عن برمجة *ناشئة عن انفعالات ومدمرة* جدا بشكل لا يتجزأ... لكن في الواقع إنه أمر قابل للتطبيق. ففي هذه المرحلة، سوف نتناول كيفية تطبيقه. بالنسبة لدراستنا، سنركز على المرحلتين الأساسيتين حيث تنبثق منهما أنماطنا.

١. جيناتنا، و

٢. التكيف مع البيئة المحيطة

فيما يخص العوامل الجينية، فأود أن أشارككم هذه الرؤية التي أعدتها وكتبتها أمي بيتي ليندنر في توثيقها عن أبي "هناك حيث قلبي، قصة جاك ليندنر":

"بعض أو العديد من مشاعرنا وتصرفاتنا وأفكارنا واتجاهاتنا وأنماطنا مشفرة في الحمض النووي الخاص بنا و (بأسلافنا). لذلك، فإننا نرث هذه الصفات من الجينات". فيما يلي اقتباس من التوثيق فيما يتعلق بهذه المسألة:

صدق أو لا تصدق أنه يوجد سر مفتوح مهم بشكل لا يصدق والذي لا يأبه له معظمنا أو يأبهون له قليلا. سأذكر سلسلة من الحقائق الرئيسية والتي تؤثر في كل حياة بدرجة ملحوظة.

على سبيل المجاز، الحياة عبارة عن نوع معين من "حلم مكتوب". حلم بجودة عالية الوضوح جدا. تبدأ أحلامنا الشخصية عندما نكون حملا، عندما يلقح الحيوان المنوي البويضة وعندما تنقسم الخلية الأصلية الأولى. من قبيل العجب، إنها عملية شديدة التعقيد يكون فيها دمج وحذف وإعادة دمج لكل من الحمض النووي والحمض الريبوزي النووي والجينات والبروتينات والكيمياء اللازمة والتي تعتمد في جانب منها على أي من الجينات نشط وأيها ساكن دوما، تتخلق "أنماطنا الشخصية" الأولى وتتطور مع كل انقسام خلوي.

لابد أن نعي أن الإيجابيات (على سبيل المثال: الهدايا الموسيقية لموتسارت) والسلبيات (على سبيل المثال: "خطايا الآباء والأمهات دون تقليل") تندمج جميعها في جينات الذرية خلال هذه العملية. ومع ذلك، إنها فقط حينما تنشط جينات معينة وتظهر في الأنماط الحالية في ذلك الحين في أطفالهم حيث تختلط الإيجابيات والسلبيات للأبوين في الأطفال والذين يستمرون في العملية نفسها حينما ينجبون لاحقا.

وحيث إن جيناتنا يتم "انتقالها" و "ترحيلها" حيث تنتقل من أسلافنا القدامى والآباء. إذن نحن لسنا صفحة بيضاء، فنحن في حالة الكلام "مسافرون عبر الزمان" و"ناقلون" لتاريخنا الشخصي (أفكار - مشاعر - سلوك - أنماط) من دهور الماضي لملايين الحاضر والتي كانت ذات مرة ملايين من الغد.

تتحدد أنماطنا أيضا عن طريق ما نتعلمه وخبراتنا في الحياة. لذا فالوراثة (الهبة الوراثية) والبيئة تلعب أدوارا رئيسية في أنماطنا.

أنا أتفق مع أمي في جزمها البارع أن بعضـا من أنماطنا السلوكية تنتقل إلينا من أسلافنا لأنها مشفرة في الحمض النووي وانتقلت من جيل لجيل[٢].

الوسـيلة الثانيـة الرئيسـية والتي مـن خلالها نسـتقي أنماطنا هـي الخبرة الحياتية أو التصـرفات المسـتفادة التي نطورها لتساعدنا على المضي قدما في الحياة. ومن المفارقات أن آليات التعامل هذه التي نطورها لتحمينا من مزيد من الألم العاطفي والنفسـاني والجسـدي تكون غالبا الأنماط الدفاعية نفسـها التي يمكن أن تؤدي بنا إلى اتخاذ تصرفات أكثر تخريبا وتدميرا للذات.

بالنسـبة لدراسـتنا، دعنا نر كيف نطور أنماطنا الشخصـية السلوكية (غير الجينية) - أو آليات التعامل - مع التوضـيح التالي لصـميم *قلبك* والذي أشـير إليـه فـي كتابـي *Crunch Time!: The 8 Steps to Making the Right Life Decisions at Right Times*[٣].

يمكـن القول إن بداخل كل منـا حاجة عميقة أن يحظـى بالحب والتقدير وحاجـة لأن نجوب أعماقنا. وهذه الحاجة، كمـا أفهمها، ذات محورين: ليس فقط يجب أن نحظى بالحب والتقدير والاحترام، ولكن يجب أن نحظى بالحب والتدليل والاحترام من جانب الوالدين ومقدمي الرعاية الرئيسـية وأشخاص آخريـن مهمين. وحيـث إن الأطفال غيـر مميزين في القـراءة، فإنه لابد أن يتـم انتقـال الحب والتقدير إليهم في صـورة يمكن لهم اسـتيعابها وتمييزها ومعايشتها منذ لحظة ولادتهم (على سبيل المثال: في البدء، من خلال اللمس والصوت والدفء) فما بعد. لذا، حتى إذا كان الوالدان حسني النية جدا، ولا يستطيعان إيصال مشاعر الحب بشكل فعال إلى أطفالهما بحيث يستوعبونها أو يشـعرون بها ابتداء، فالأمر غير ذي بال. وبمرور الوقت، سـيقوم الأطفال بترجمة دوافعهم التي يسـتقبلونها (على سـبيل المثال: كيف يتصـرف معهم الآباء والأشـخاص المهمون) كوسـيلة لتحديد شـعور هؤلاء الأشخاص عنهم وفي النهاية كيف يستقبل ويشعر هؤلاء الأطفال عن أنفسهم.

---

٢ لكن بصرف النظر عما إذا كانت أمي وأنا على صواب أم لا، فإن هذه النظرية ليست لها علاقة إطلاقا بفاعلية الخطوات السبع.

٣ بينما الكتاب الذي بين يديك يركز على انفعالاتك وكيف تؤثر على قراراتك في الحياة. الكتاب الآخر يتعلق بالمكون المعرفي لاتخاذ القرار.

بالتمعن في الشكل العام لمرحلة نشأتي، فإنه من الواضح أنه سواء شعرت وأدركت أن احتياجاتي تمت تلبيتها أو لا في مواقف معينة بما يحدد مشاعري إزاء مواقف أو أشخاص معينة، وسواء قمت باتخاذ خيارات بناءة أو هدامة بخصوصهم بعد ذلك أو لا.

كيفية تلبية احتياجات الأطفال وكيف يستقبل ويشعر الأطفال شخصيا بأنهم يعتبرون أثرا رئيسيا ودائما عليهم، وفي النهاية، تقوم هذه التصورات والمشاعر بتحديد أي من هذه الأنماط سيتبعونها ويؤدونها في أثناء حياتهم. يمكن في الغالب شرح هذا المفهوم بسهولة من خلال التخيل والتصور.

في البداية، قم بعملية إيجاد وتصور نسخة مجازية مبسطة جدا في عقلك لقلب طفل. وهناك في أعماق هذا القلب المجازي مكان سحري. (وهذا مشابه للمفهوم المجازي و/ أو التجريدي "لمقر" روحك أو لب كينونتك وأفعالك تقريبا مثل العقل لأنه يقوم بوظيفته ويرسل إشاراته للمخ.) أنا أطلق على هذا المكان المجازي والسحري "**صميم القلب**".

باستثناء مغناطيس مجازي صغير لكنه قوي ضمن هذا يمثل الاحتياجات الرئيسية والبدائية للطفل، فإن صميم القلب يبدو فارغا نسبيا وقت الولادة. إن المهمة الرئيسية لهذا المغناطيس هي جذب وتلقي المحفزات الانفعالية من العالم الخارجي.

يتم تلقي واستقبال هذه المحفزات إما باعتباره أداة تغذية وتعزيز، أو أداة تقليل وضرر. ومن ثم، فمنذ أول وهلة في حياة الطفل، فإن صميم قلب الطفل يمتلئ تدريجيا بأي تجارب في حياته من العالم الخارجي.

والآن، استرجع وحاول أن تتذكر وتتصور كيف كان يبدو الطفل البسيط: لقد كانوا أبعد ما يكونون عن التحفظ ويثقون بالآخرين تماما مع احتياجهم للحب والقبول والاستحسان حتى يزدهروا من الناحية النفسية، بينما في الوقت نفسه يكونون تماما بعيدين عن التحفظ وواثقين في الآخرين وضعفاء ودون قدرة على درء مشاعر الرفض والاستياء والألم والخيبة على يد الوالدين و/أو الأشخاص المهمين المؤثرين الذين كنت تعتمد عليهم تماما أو تعاملت معهم في أعوام طفولتك. وقد أدى هذا إلى تأثير عميق عليك (على صميم

قلبك) . لقد لمس وأثر على أعماقك إما سلبا أو إيجابا على حسب استقبالك لتلك التجارب. في هذا الصدد، لابد أن تعي تماما أن كل الأطفال والبالغين يقعون عرضة لمحفزات مختلفة، وكل منهم سيتقبلها ويعالجها بطريقته الشخصية.

ثم، تخيل أن صميم القلب شيء سحري وذلك لقدرته في مواقف معينة على تحويل شكل من الطاقة إلى شكل آخر تماما كما تتحول غازات الهيدروجين والأكسجين إلى الماء، والذي يتحول بدوره عند الغليان إلى بخار، وأيضا يتحول الماء إلى ثلج إذا ما تجمد.

وعندما يقوم صميم القلب باستقبال المحفزات الإيجابية والسلبية التي يستقبلها من العالم الخارجي، فإنه يقوم على نحو سحري بتحويلها من تصورات حسية إلى مشاعر متنوعة إيجابية وسلبية والتي بدورها تملؤه. بعد ذلك، إذا ما كان مقدار الحب الذي يشعر به والتقدير الإيجابي والاحترام داخل صميم القلب بالمقدار الكافي لاجتياز بداية معينة (ملء صميم القلب إلى شبه التمام)، فسيكون هناك مشاعر كافية من الحب وتقدير كبير للذات واحترام للذات لبعض من المشاعر لتحويلها إلى مشاعر أخرى حيث يتم تحويلها ابتداء إلى حب الذات ثم حب الآخرين وأخيرا إلى الإيثار.

تؤدي مشاعر الحب من الآخرين إلى تقدير عال واحترام للذات مما يؤدي بدوره إلى حب الذات ثم حب الآخرين ثم حب الإيثار.

بشكل مثالي، سيمتلئ صميم قلب الطفل تماما بمشاعر الحب والتدليل، تلك المشاعر التي يتم منحها للطفل منذ لحظة الولادة و/أو شخصيات رئيسية أخرى. بمجرد امتلاء صميم قلب الطفل بمشاعر الحب بمشاعر إيجابية، فلن يوجد به أي مكان لمحفزات سلبية. مبدئيا، إن صميم قلب الطفل محمي تماما ومحصن على المستوى النفسي والعاطفي والروحاني بمشاعر إيجابية بحيث تتباعد السلبية عن الطفل كما يتساقط الماء من ظهر

البطة. ربما يفسر هذا ولو بجزء يسير السبب وراء تعرض الأطفال والبالغين للمحفزات السلبية كأفلام العنف والبرامج التليفزيونية والموسيقى دون التأثر بها بينما يتحفز آخرون لاقتراف أفعال هدامة.

لو ترك صميم قلب الطفل فارغا جزئيا أو كليا دون أن يتم ملؤه بالمشاعر الإيجابية من الوالدين أو الأشخاص الآخرين المهمين، فإن هذا سيسمح للمغناطيس الذي بداخله (أي احتياجات الطفل) أن تجتذب دون تمييز كلًا من المحفزات الإيجابية والسلبية والتي ستملأ صميم القلب، وإن من أعوص المشاكل في حاضرنا تلك المحفزات السلبية الجاذبة العديدة في المجتمع (مثل العنف والجريمة وغياب القدوة الصالحة، وهذا غيض من فيض).

في العديد من الحالات، عندما لا يكون مصدر مشاعر الحب والتقدير والاحترام الوالدين أو الأشخاص المهمين ابتداء في حياة الطفل وعندما يدرك الطفل أن هذه المشاعر الإيجابية غير موجودة ألبتة، فإن صميم قلبه يبدأ بالامتلاء بمشاعر غامرة من اليأس وعدم الحب وعدم الجدارة والرفض والخيانة وعدم الملاءمة والخزي والاستياء والألم النفسي والغربة وعدم الأمان والضعف وذلك حسب ما يدركه و/أو يعايشه الطفل.

إضافة إلى مشاعر عدم الحب والاستياء التي يشعر بها الطفل، ينمو لديه إحساس بالضعف الشديد وخوف شديد من ظهور هذا الضعف. في أثناء هذه المرحلة، يتعرض الطفل لقمع نفسي إزاء تعطشه للحب والتقدير والاستحسان والاحترام (على سبيل المثال: كتقنية رد فعل، يتم إرجاعها إلى صميم القلب حيث تتحول هناك). ومنذ ذلك الحين، تظهر احتياجات جديدة وتتطور أنماط سلوكية لتمنح الطفل حماية واعية وقوة وتحكمًا وانتقامًا. ومع ذلك، برغم حقيقة أن هناك تبريرات كثيرة متنوعة وأيضا عددا من إستراتيجيات أخرى ملائمة وتقنيات دفاعية (أنماط) يمكن تطويرها وتفعيلها عندما تتم إضافة الإحباطات والاستياءات المتلاحقة إلى المشاعر السلبية الموجودة بالفعل، فإنه غالبا ما يتم تحويلها في صميم قلب الطفل أو الشخص البالغ إلى انفعالات غير مدروسة وقوية كالغضب العارم والكراهية.

عندما تشعر بأن الآخرين لا يحبونك، فإن هذا يقودك إلى ← الشعور بالإحباط ← اليأس ← الأسى والألم النفسي ← الاستياء والغضب فالغضب الشديد ← السلوك المدمر والمخرب للذات.

عندما تعمل هذه الانفعالات عملها حيث إنها مجبرة تقريبا في كل حالات الحب والتوقان للاحترام، فإنها تستطيع وبالفعل غالبا ما تقود إلى تصرفات مدمرة (تتطور التصرفات المدمرة) من خلال أولئك الذين يقومون بها. قد تحدث هذه التصرفات ضد الذات كتدمير الذات أو الآخرين. أحيانا لا تمت هذه الأفعال بصلة لسلوكيات الشخص المعني كحالة الغضب الظاهر عندما - على سبيل المثال - يتصادم صاحب العمل بشكل سلبي مع زوجته أو طفله أو عميل مهم، ومن ثم يصيح فورا أو يذل شخصا ما كأن لا يقوم العامل بواجبه في الحالات الطارئة.

لقد رأيت أيضا حالات حيث لا يمكن التنبؤ بمردود انفعالات الغضب والكراهية والغضب العارم في مواقف اندلاعها. وهذا قد يفسر الحدث المروع الذي علمت به، ذلك أن طالبا ثار بالمصادفة على طالب آخر في رواق المدرسة الثانوية. فقام الطالب الثاني على الفور بالوصول لحقيبة الظهر الخاصة به وأخرج منها مسدسا يدويا عيار ٩ مل وأطلق النار على الطالب الأول. مبدئيا، لقد كان الغضب العارم بداخل الطالب الثاني كبرميل ديناميت في انتظار الكبريت واللهب (تماما كذلك الغضب العارم بداخل ليسلي كما أشرنا إليها سابقا، والتي كانت على أهبة الاستعداد للاندفاع للأمام بمجرد شعورها بعدم الاحترام).

عندما لا يملأ الوالدان أو الأشخاص الآخرون المهمون صميم قلب الطفل بالحب بالقدر الكافي وعندما يعجز أطفالهم عن تحقيق قبول على المستوى العاطفي والنفسي والجسدي إضافة إلى مشاعر انتماء إيجابية، يتجه الأطفال حينها إلى طرق أخرى لتلبية هذه الاحتياجات. غالبا ما يؤدي الوفاء بهذه الاحتياجات الماسة إلى اتخاذ خيارات مخربة ومدمرة للذات من قبل الأشخاص.

لذا فإن لب الأمر في صميم القلب هو أن ما يدخل إلى صميم القلب يخرج في هيئة أو أخرى. عندما يمتلئ صميم قلبك بمشاعر الحب والاحترام والإعزاز والتصورات والمشاعر الإيجابية، فإن المشاعر الإيجابية والخيارات والسلوكيات البناءة تكون النتيجة الحتمية لذلك. وعندما يمتلئ بالمشاعر والتصورات السلبية، فإن المشاعر السلبية والخيارات والسلوكيات والأنماط الناشئة عن الانفعالات الهدامة تكون *النتيجة الحتمية لذلك.*

إننا نتعرض جميعا لتجارب ومعاملات وقيم استثنائية جيدة وأخرى غير جيدة، *ومن ثم يمتلئ* صميم القلب *حينها بمشاعر ومفاهيم متباينة سلبية وإيجابية. بالنسبة لكثير منا،* يكون *هذا المزيج السعيد سببا لتكوين الأنماط الخاصة بنا بما في ذلك آليات الدفاع الخاصة بنا للتعامل والتغلب على التحديات الحياتية.*

ولشرح عمل صميم *القلب*، يمكن الاستعانة بحالة "كارلا". روث هو أحد أقارب كارلا الذي تواصل معي بخصوص ما إذا كان بإمكاني تحسين موقف يمكن تبريره لكن لا يمكن الدفاع عنه بالنسبة لـ كارلا. بما أنني لم أعمل بعد مع كارلا، فهذه هي تصوراتي وأفكاري بناء على ما تم إخباري به:

> تبلغ "كارلا" ٤٨ عاما ولديها ثلاثة أولاد: "بريت"، "جريج"، "تيفاني". يبلغ بريت من العمر ٢١ عاما وقد تخرج حديثا في الجامعة، أما "جريج" فيبلغ من العمر ١٩ عاما وهو طالب بالسنة الثانية، أما "تيفاني" فتبلغ من العمر ٢٤ عاما وتعمل في شركة محاسبة وقد تم وقفها عن العمل. دام زواج "كارلا" سبع سنوات، عاد زوجها "ريان" يوما في المساء وأخبرها بأنه يريد الطلاق. "غادر ريان" في هذا المساء منزلهما الذي لا يضاهى جمالا. تم طلاق كارلا من زوجها الأول "ستيف" بعد تسعة أعوام من زواجهما.
>
> من جهة أخرى، كانت "كارلا" مذهولة ولكن من جهة أخرى كانت في علاقة زوجية متوترة مع "ريان" على مدار أعوام. يرى الكثيرون أن "كارلا" جميلة وجذابة وموهوبة جدا ولكنها أيضا جامدة جدا ومتحكمة في كثير من مناحي حياتها. يعد "ريان" سلبيا ولين العريكة إذا ما قورن بـ "كارلا".

فـي نظـر أطفالـهما، أدى سـلوك كارلا المتحكم والمهين إلى حدوث صـدع بيـن والديهمـا وبدا الأمر أن ريـان ذا الطبيعة الجميلة أصـبح دون خيار إلا أن يُنهي هذا الزواج. وما كان مصدر إزعاج كبير بالنسبة لـ كارلا بعد فراق ريان لها هو حقيقة أن أولادها بريت وجريج وتيفاني سـيختارون قضـاء معظم وقت فراغهم مع أبيهم الدمث، ومن ثم هجرها.

بعـد فقدها لوظيفتها ومحاولتها خلال شـهور إيجـاد وظيفة مماثلة في أثناء عام ٢٠٠٨ المليء بالتحديات الاقتصـادية. لا تزال تيفاني بلا عمل وتقريبا بلا مـال تقتات منه. نتيجة لذلك، طلبـت تيفاني من كارلا أن تعود إلى بيتها الجميل ذي الحجـرات الثلاث وتعيش معها حتى تقلل من نفقاتها لحين الحصـول على وظيفة فتقف على قدميها ماديا. برغم حقيقة أن كارلا عاشت وحيدة في منزلها الشاسـع منذ فراقها عن ريان، لكنها تجاهلت بلا مبالاة طلب بناتها للمسـاعدة منها. وقد بررت كارلا رفضـها المذهل برغبتها في "العيش بمفرد*ها*". فقالت بأنهـا لا تريـد إنفـاق أي مـال على أي أحد (إلا نفسـها) لأنها أرادت أن تضـمن لنفسها من المال ما يكفيها لتقتات عليه بقية حياتها.

قـال روث إن هدفـه في كل هذا هو مسـاعدة كارلا بشـكل أساسـي على أن "تفتح قلبها"، ويشـجعها على تغيير رأيها بخصـوص السـماح لـ تيفاني في العيش معها ومسـاعدة جورج في تدبير نفقـات الجامعة (والتي، على ما يبدو، ستتحملها كارلا).

فـي هـذه المرحلة، قد يكـون الأمر مهمًّا لمناقشـة أمور معينة وثيقة الصـلة بأجـداد كارلا. فقـد توفـي والد جدتها "جريتا" عندما أصـبحت في الرابعة من عمرهـا، وقد تركتهـا أمها. لذا، ترعرعت جريتا في دار أيتام في معاناة نفسـية وعاطفيـة وجسـدية. ونتيجـة مباشـرة لذلـك، أصـبح صـميم *قلب* جريتـا مليئا بمشـاعر الأسى والغضـب والخداع وعدم الشـعور بالحب. بكل المقاييس، لم تعرف جريتا كيف تحب الآخرين، ومن ثم فلم توفر الحب أو الدفء أو العاطفة لأولادها... الذين شـعروا بخداع وفراغ عاطفي ونفسـي. وكانت كاريز والدة كارلا واحـدة مـن هـؤلاء الأطفال. في وقت مـا، وقع الطلاق بيـن كاريز وكارل ليتركا كارلا غارقة في مشـاعر من الفراغ والخداع. وما زاد الأمر سـوءًا، أن

كارلا خلال حياتها لاحظت أن والديها يفضلان أخاها أليكس عليها. عندما وقع الطلاق بين والديها، أصبح هذا التفضيل واضحا جليا بشكل أكثر. لذا هبط على صميم *قلب* كارلا مزيد من مشاعر الهجر والخداع والأسى والغضب والشعور بعدم الحب.

كما أشرنا سابقا، فقد تركها زوجها ريان ثم بدأت تدرك أن أطفالها تحيزوا لوالدهم الضحية. نتيجة لذلك، أصبح صميم *قلب* كارلا مغمورا بمشاعر متأصلة من الهجر والخداع والشعور بعدم الحب والغضب الشديد. في هذا السياق من *البرمجة النابعة عن المشاعر المتولدة* عن الأجداد والمتكررة والمدمرة جدا، أن كارلا لا تسمح لابنتها تيفاني بأن تقيم معها ورفضها الفاتر أن تساعد ابنها جريج على تدبير نفقات دراسته، كل هذا لابد أن يحظى بالدراسة.

يبدو أن شحنات الطاقة الهائلة جدا التي عاقت و/ أو عمليات التفكير المنطقية عند كارلا ومعظم قراراتها في *الأوقات الحرجة* نبعت في الغالب من مشاعرها المتأصلة التالية:

١. الهجر المتكرر

٢. الخداع المتكرر

٣. الشعور بعدم الحب

٤. اليأس

٥. احترام الذات المنخفض جدا

٦. إحباط شديد

٧. الغضب، و

٨. الحنق

لقد ملأت، بل غمرت، كل شحنات الطاقة الضارة الناشئة عن هذه المشاعر السلبية والمهينة للذات جدا صميم *قلب* كارلا. وكما قلنا سابقا، ما يكون بداخل صميم *قلبك* بشكل أو بآخر يخرج في وقت من الأوقات. لذا، حينما يتولد في صميم *قلبك* مشاعر الهجر واليأس والتعرض للخطر والرفض وعدم الحصول على الحب، تتطور الأنماط السلوكية لمنح المرء حماية وقوة وتحكما ملحوظا والتي قد تبدو في صورة انتقام. نتيجة لذلك، تبنت كارلا وتعلمت على الأقل ثلاثة من الأنماط السلوكية المخربة للذات حتى تحمي نفسها من الأذى أو هجران الآخرين:

١. محاولة التحكم في كل شيء وكل شخص في حياتها

٢. أن تصبح صارمة جدا

٣. تردٍ بدني ونفسي وعاطفي والوقوع في الكبت

استخدمت كارلا هذه الأنماط لجعلها تشعر وتصبح أقل عرضة للخطر وتحمي قلبها وروحها وعقلها من أي أذى مستقبلي. بالإضافة إلى ذلك، فيما يتعلق بقرارها الذي يبدو "وحشيا" من حيث عدم السماح لتيفاني الإقامة معها، تخلصت كارلا من كثير من مشاعر الرفض والغضب والأذى والألم الذي عايشته ونقلته لـ تيفاني. بالنسبة إلى كارلا، أرادت أن تعيش بمفردها ولا تعطي أي شيء لتيفاني وجريج لأنها على حد قولها: "في نهاية اليوم، المال هو كل شيء، أليس كذلك؟" بوضوح، تفكير كارلا المعيب في هذه النقطة هو أنها إن كانت تحب مالها حبا جما، فإنها لن تفقد ذلك أيضا لأنها تشعر وتدرك على نحو مؤلم أنها فقدت كل شيء وكل شخص ذي أهمية في حياتها.

كما سنتناول لاحقا، فإن كارلا من خلال انخراطها في *تبديد شحنات الطاقة* ستتمكن من الحد بشكل ملحوظ من *شحنات الطاقة الضارة* جدا وتحطيم القيود المدمرة المبنية على الانفعالات، ومن ثم تبدأ في اتخاذ خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى* مبنية على الحب.

العملية التكميلية للغرس الاستباقي لمشاعرك الإيجابية *لصميم القلب* *عندما تستفيد من مبددات شحنات الطاقة الضارة*

والآن، دعنا نتناول ثلاثة مستويات من الحث والتعبير عن شحنات الطاقة:

١. يؤدي *أقل* مستوى للتعبير عن شحنة الطاقة لتصرفات بدافع الخوف والحزن والوحدة والأسى والغضب والكراهية. على سبيل المثال، عندما يتصرف الإنسان بدافع الخوف، سواء أكان هذا الخوف ناجما عن خوف من عقوبة كذهاب إلى "الجحيم" أو خوف من الوقوع، فإن الدافع للتصرف على هذا النحو لا يتطور بشكل كبير.

٢. المستوى التالي أو المستوى *المتوسط* هو أداء تصرفات بمقتضى العواقب الأخلاقية كدافع لك، بمعنى أنك تقوم بتصرف معين لأنك تتوقع أو تؤمل في شيء جيد تناله في المقابل. وبينما أنا أؤمن بوجود العواقب الأخلاقية لأعمال الإنسان بشكل ما والتصرف على *أمل* "استرداد" العواقب الأخلاقية أكثر تطورا من التصرف بدافع "الخوف"، والذي قد يكون لا يزال "مشروطا" في حالات كثيرة.

٣. التصرف *بإيثار* هو *أعلى* درجة للدافع والتعبير عن شحنة الطاقة. التصرفات الإيثارية تنبع عن *الحب والعفو والتقدير والاحترام والعرفان بالجميل والعاطفة* التي لا علاقة لها بتوقع استرداد شيء في المآل. تصدر الأفعال الإيثارية تماما لأنها هي الأشياء الصحيحة التي ينبغي فعلها فطريا دون أي انتظار لنفع يعود عليك. تحدث هذه التصرفات *دون شرط*.

ومع ذلك، فعند حدوثها، فإنك تتلقى نفعا ملموسا لا يصدق في صورة *غير مباشرة* عند انخراطك في تصرفات إيثارية *لتبديد شحنة الطاقة الضارة كحب الآخرين والعفو والتفاهم واحترام الآخرين والود والعطف والرحمة للآخرين*. عندما تقوم بهذه التصرفات، فإنها لا تبدد فقط شحنات الطاقة الضارة جدا ولكن الأداء

الناجح لهذه التصرفات يملأ صميم *قلبك* بمشاعر إيجابية وتصورات عن نفسك. وتقوم هذه التصورات والمشاعر بدورها في تحفيزك لخيارات وتصرفات أكثر إيجابية. لذلك، فإن الخيار والتصرف الإيجابي يؤدي إلى خيارات وتصرفات إيجابية أخرى والتي تستمر لملء *صميم القلب* بمشاعر تقدير واحترام الذات. وبالتالي ستقوم بأداء خيارات حياتية أكثر إيجابية لنفسك لأنك تشعر في *صميم قلبك* بأنك حقا تستحق اتخاذ قرارات بناءة تعزيزية لنفسك.

كلما زادت مشاعرك بتقدير الذات، زادت مشاعر حب الذات وزاد الشعور بالمشاعر القوية بحب الذات. وعندما تشعر بحب الذات الحقيقي، ستكون حينها متسامحًا متفاهما مع الآخرين ومع نفسك وكذلك حنونا ومحترما ورحيما. لذلك، تعد إحدى العمليتين (الاستفادة من *تبديد شحنات الطاقة الضارة*) معضدة ومكملة للأخرى (غرس المشاعر الإيجابية والمفاهيم داخل *صميم القلب*).

بالإضافة إلى ذلك، إذا حاولت أن تغفر دون شرط وتفهم الآخرين وتحترمهم وتقدرهم وتحبهم وتتعامل معهم بحنو وعاطفة، كما سترى لاحقا، فسترجح كفتك بقوة بحيث تكون قادرا على صهر شحنات الطاقة الضارة بيسر وفاعلية وتضع نهاية *لبرمجتك المبنية على الانفعالات المدمرة*.

وكما قيل: دع الحب والنور والخير بداخلك حتى ترى وتقدر وتحتفل بهذه الأشياء في الآخرين. ستكون النتائج هي إفادة *صميم القلب* لكل من حولك.

البرمجة الوراثية المدمرة المبنية على الانفعالات

أشرنا سابقا إلى أن *البرمجة المدمرة المبنية على الانفعالات* تنبع عن مصدرين: الوراثة وتكيفاتنا مع الحياة. كما قلنا سابقا إنه من الصعب جدا *تبديد شحنات طاقة ضارة* ناجمة عن الانفعالات وتفريق برمجة مدمرة مبنية على الانفعالات لأنها متجذرة بعمق في روحنا. في عدد من الحالات التي قابلتها، كما سنتناول ثلاثة منها لاحقا، كان غالب *البرمجة المدمرة المبنية على انفعالات* الشخص قد نشأت على مدى أجيال وشحنات الطاقة القوية جدا قد قويت على *مدى*

الأجيال كذلك. إضافة إلى أنه يمكن القول إن تراكم شحنة الطاقة القوية في هذه الحالات نبع من شحنة الطاقة الجينية السماوية القوية المتصلة بمشاعرنا من أسى وألم وغضب وإساءة ونبذ وعوز إلى الاحترام التي عانوا منها في أثناء حياتهم.

بوضع كل هذا في الحسبان، دعنا نبحث كيفية تبديد شحنات الطاقة الضارة الناجمة عن الانفعالات وذلك من خلال حالات "كارلا" و "كاسي" و "فيليب". وسوف أغوص في الأعماق لشرح خلفيات هؤلاء الأشخاص لأن العديد من المشاكل الانفعالية التي عانى منها هؤلاء ترجع إلى أصول جينية و/أو مترسخة. بالإضافة إلى أنه بتفهم ما إذا كنت قادرا على مساعدة هؤلاء الأشخاص أو قد ساعدتهم بالفعل للتعامل مع تحدياتهم الانفعالية المتجذرة، ستتمكن من استخلاص الرؤى بخصوص ما إذا استطعت أنت و/أو طبيبك النفسي أو الخبير بشكل كبير التقليل من فاعلية شحنات الطاقة الضارة الكامنة بداخلك من خلال الاستفادة من *مبددات شحنات الطاقة الضارة لكونك متفاهما ومتسامحًا ورحيما وعطوفا ومحبا*.

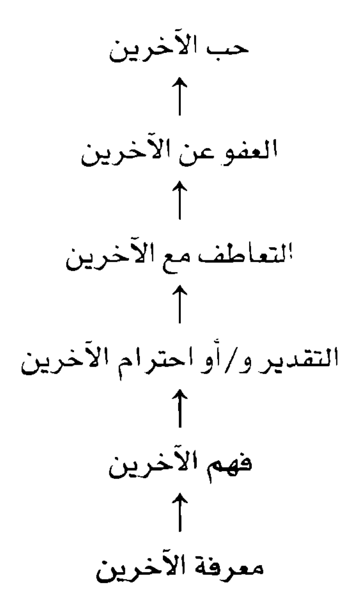
بالبدء في مناقشة الحالات السابق ذكرها، من فضلك كن مدركا تماما للأهمية القصوى لهذه الحالات الثلاث كارلا وكاسي وفيليب وذلك لتدرك وتفهم وتقدر هؤلاء الأشخاص وسجلهم الفريد وماهية هؤلاء الأشخاص الآخرين المعنيين عندما يحاولون اتخاذ خياراتهم الحياتية ذات *الأهداف والرؤى*. ويعد هذا ضروريا كإحدى الوسائل الرئيسية *لتبديد شحنات الطاقة المدمرة* القوية جدا من خلال *الفهم*.

١. من *تكون، وما تاريخك الوراثي*. وهذا هو السبب وراء أهمية تحديد أوضح *أهدافك ورؤاك*. وكما تناولنا من قبل، فإن ثمة أمرا جوهريا أيضا ألا وهو تحديد والاعتراف بأن لديك أنماطا سلوكية مخربة للذات ونابعة عن الانفعالات أو برمجيات نابعة عن انفعالات والتي أدت بك *مرارا* إلى اتخاذ خيارات حياتية مدمرة للذات. إذا كان بالإمكان، *فإنه سيكون مفيدا جدا لك أن تعلم ماهية ومصدر هذه الأنماط والنماذج وكيف أنها أثرت فيك سلبا*. و:

٢. *خلفيــة الآخرين.* حيث إنك ستســتخلص من الحالات والقصــص التالية إذا اســتطعت أن تعرف وتفهم الأسباب وراء تصرف الأشخاص الآخرين ذوي الصــلة على هذا النحو و/أو تفهم ســجلهم وهذا ســيكون معك طيلة المســيرة في أثناء تبديد شــحنات الطاقة الضــارة الكامنــة التي تتعرض لهــا عند اتخاذ خيارات حياتية. وهذا ما يفســر المقولة التالية: بالمعرفة تتوصــل إلى الفهم وبالفهم تتوصــل إلى الإدراك و/أو البيان والذي يمكن أن يــؤدي بك إلــى شــعور بالرحمة والعطــف و/أو التعاطــف. وفي الوقت المناسب، تؤدي هذه المشــاعر إلى العفو، وعندما تشعر بالرحمة والعفو، تشعر حينها بالحب فتحب الآخرين.

وكمــا ترى، فإن هذه النظرية التطورية تعد جوهرية في تمكينك من تحطيم قيود الأنماط المدمرة التي تقيدك وتعطلك. وفيما يلي تصور لهذه العملية:

مبدد شحنة الطاقة الضارة™/إبطال البرمجة الضارة المدمرة النابعة عن الانفعالات



إليك قصة عن *مبدد شحنة الطاقة الضارة* في فهم الآخرين وخلفيتهم والذي دائما تقريبا ما يكون له صدى مع عملائي ومع من أقدم الاستشارات لهم، وهي قصة حدثت معي عندما كنت صغيرا جدا:

يوما ما، عندما بلغت العاشرة، ذهبت أنا وصديقي "جاري" إلى مانهاتن لمشاهدة مباراة كرة السلة لفريق نيويورك نيكس. قررنا أن نتناول الطعام في مطعم وجبات سريعة حيث قدم لنا المشروبات الكبيرة والبرجر الكبير والخبز الكبير. البطاطا كانت مليئة بكثير من الطبقات اللذيذة واللزجة. بمجرد حصولنا على الطعام وحمل الأطباق إلى الطاولة، انهمكت أنا وجاري في الكلام عندما صدم شخص ما جاري وطبق طعامه. في أقل من ثانية، وقعت وجبة جاري الكبيرة غير المرتبة على سرواله وحذائه. بغضب شديد ونقد لاذع، صرخ جاري في الشخص الذي صدمه قائلا له: "هل أنت معتوه؟!".

وعندما استدار ذلك الشخص، أدركت أنا وجاري أنها للأسف لم تكن "معتوهة" وإنما كانت عمياء!

اعتذرنا أنا وجاري لتلك السيدة بشدة وقد كانت ودودة بما يكفي لأن تصفح عنا وقالت إن الأمر كان خطأها. تعلمت في ذلك اليوم درسا قيما عن أهمية *فهم* خلفية الآخرين قبل اتخاذ خيار غير مدروس ومدمر ومملوء بالانفعالات حيالهم ثم التصرف بناء على ذلك.

يعد *تبديد شحنة الطاقة الضارة* عملية تمكنك – من خلال استكشاف عميق للذات وأيضا فهم الآخرين – من تشتيت وتقليل قوة شحنة الطاقة الشديدة الناجمة عن انفعالاتك الضارة جدا المتجذرة بداخلك. هذا السيناريو يشبه رش الملح الصخري على الجليد المتجمد جدا. يصهر الملح الجليد تماما كما يصهر الفهم والاحترام والشفقة والصفح والحب القلب والنفس والروح الصلدة. والنتيجة هي أنه بمجرد انصهار الجليد بشكل كاف، يكون من السهل تقليله وتبديده وإزالته من طريقك. وبالمثل، مع الاستكشاف الفعال والفهم المتواضع والشفقة، يمكن صهر وتقليل الأسى والألم والحصون المتجذرة في قلبك بحيث يتم تبديد قوتهم وتأثيرهم الشديد بشكل كبير.

خلال باقي بحوثنا في *الخطوة ٤ ب*، سيكون هناك توضيحات لمدى الفاعلية الشديدة لكل من الفهم والاحترام والعطف والشفقة والصفح والحب كمبددات *لشحنة الطاقة الضارة* وأيضا كونها مساعدة قوية في تمكينك من كسر قيود بعض من *البرمجة المدمرة* الناجمة عن الانفعالات المتجذرة بداخلك.

"كارلا" - حالة *البرمجة الوراثية المدمرة المبنية على الانفعالات*

دعنا نعد إلى حالة كارلا التي لم أقدم لها الاستشارات حتى الآن. كما ستتذكر، فإن كارلا أدركت أن الجميع ممن لهم أثر في حياتها قد هجرها. ولذا تنامى عندها أنماط سلوكية ضارة جدا ومدمرة للذات لتحمي صميم *قلبها* من معايشة مزيد من مشاعر الهجر والرفض وخيبة الأمل والأسى والألم.

إذا قدر لي أن أعمل مع كارلا، خلال عملية تبديد شحنة الطاقة الضارة، لكانت أهدافي كالتالي:

١. مساعدتها على رؤية واضحة *وفهم* واع للبرمجة الوراثية الضارة النابعة عن الانفعالات التي ظهرت ومن ثم انتقلت إليها جينيا، وأيضا كيف أنها وقعت ضحية نتيجة لتعرضها لهذه البرمجة والتأثيرات اللاحقة غير الواعية، و:

٢. مساعدتها على كسر قيود البرمجة الوراثية حتى لا تتصرف في المستقبل بشكل غير واع حيال مشاعرها ومفاهيمها لشعورها الدائم بالهجر والخديعة وعدم استحقاقها حب الآخرين التي بدورها تمر على البرمجة وبذلك:

أ. هجر أو خداع الآخرين

ب. سحب حبها وحنوها للآخرين

ج. عدم السماح لنفسها بقبول حب الآخرين وحنوهم أو منحهم للآخرين

د. تصبح صارمة ومتحكمة جدا في نفسها وتحمي قلبها ونفسها وروحها وكينونتها بمعنى ألا تجرؤ لفتح صميم *قلبها* للعديد من المنح التي تمتلكها وتستطيع التمتع بها في المستقبل.

ولأن مشاعر كارلا الضارة مترسخة في صميم *قلبها*، فإن شحنات الطاقة النابعة عن هذه المشاعر قوية جدا ومحصنة جدا في مكان مغلق، لذا فإن القوة العادية *وتبديد شحنة الطاقة الضارة* قد لا يجديان كثيرا في حل تلك المشكلة. نتيجة لذلك، فقد تكون في حاجة للعمل مع شخص كفء تنسجم معه. وذلك الشخص يستطيع مساعدتها على فهم وتقدير تاريخها وكيف أنها تأثرت بها سلبا. من خلال ذلك، فإنها يمكن أن تبدأ بعد ذلك تبديد طاقتها الضارة جدا.

بعض من الخطوات التي سأنتهجها لتبديد الطاقة الهائلة لشحنات الطاقة المدمرة جدا لـ كارلا هي كالتالي:

١. التدارس مع كارلا بخصوص البرمجة الوراثية الضارة التي تعرضت لها وتأثرت بها خلال حياتها حتى *تراها وتفهم* الآثار الضارة التي وقعت عليها وعلى أفراد أسرتها

٢. جعلها *تفهم* أن هذه البرمجة تتكون من إدراكها وشعورها بأنها تعرضت أو تتعرض *لهجر* أو *خداع* أو عدم حب الآخرين لها وأنها بدورها قد اتبعت برمجة هجر وخداع الآخرين وسحب حبها منهم

٣. مناقشة كيف استطاعت شحنات الطاقة القوية جدا المتجذرة النابعة عن الانفعالات أن تتجاوز وتتغلب وبالتالي تبطل قدرتها على التفكير والاستنباط والتصرف طبقا لمعظم قراراتها في *أوقات الأزمات*. ولكن بدلا من ذلك، نجد أنها تتفاعل بشكل غير مدروس ومدمر مع مشاعر الألم العميق والأسى والرفض وعدم الحب والغضب عند اتخاذ العديد من خياراتها الحياتية الخطيرة

٤. جعلها تستوعب وتفهم وتقدر تماما أن بعضا من *برمجتها الوراثية المدمرة* النابعة عن الانفعالات قد أصابت عددا من أفراد أسرتها بالغضب والمرارة والكره والوحدة والفراغ والحزن و**مشاعر مهلكة**.

٥. جعلها تدرك أنها لا تريد أن تصبح كأولئك المصابين بالغضب والمرارة و**المشاعر المهلكة** والفراغ الروحي وفقد أفراد الأسرة

(أنا أركز على حقيقة أن العديد من أفراد أسرة كارلا ذوي الانفعالات الخطيرة قد سمحوا للغضب بداخلهم أن يستفحل لدرجة أنهم أصبحوا ضحايا سرطانية لأني أعلم أن كارلا تعتز بكينونتها الصحية والبدنية. فإذا استطعت أن أجعلها تفهم بوضوح أن تطور مرضًا مهددًا للحياة يمكن أيضا أن يكون نتيجة للسماح للأنماط الضارة بالاستمرار في إلحاق الضرر بصميم *القلب*، آملا أن تكون شحنات الطاقة القوية جدا بشكل لا يصدق من كارلا والتي تريد أن تحافظ على صحتها الغالية جزءًا مجردًا جدا من أهدافها ومن *مفجرات انفعالاتها الشخصية* القوية جدا ستولد حفزا وطاقة لها للتحرر من قيود برمجتها المدمرة[٤]).

٦. مساعدة كارلا على أن تدرك أن أسلافها كانوا أيضا نمطيا مسممين وضحايا ولذلك لم يكونوا واعين أو متحكمين في سلوكهم، كما أنهم احتاجوا أيضا و/أو ما زالوا محتاجين *للتفاهم والرحمة*.

٧. مساعدة كارلا على إدراك وتقبل أنها محتاجة جدا *للصفح* عن أسلافها لأنهم لا يعرفون ما اقترفوا وهم أفراد أسرتها الحاليون لأنهم لا يعرفون ما يقترفون لأنها لم تعلم ما كانت تفعله. (ربما أنها أيضا ستلقى صفحا من أولئك الذين أثرت فيهم سلبا وآلمتهم بشدة).

٨. جعلها تفهم أنه بوضع حد نهائي لهذه البرمجة المدمرة للذات، فإنها ستتحول إلى شخص يمكن له أن يحب ويكون حنونا، شخصا يشعر بأنه

---

٤ وهذا يشبه والدي عندما أخبر أمي بأنها وضيعة عندما جعلته ينتظرها لمدة ساعتين خارج مطعم قبل لقائهما في المسرح. بالنسبة لأمي، وصمها بكلمة وضيعة أثر في نفسها جدا لأنها تضمنت أنها كانت تتصرف كأم وضيعة التي اشمأزت منها ذلك أنها بدت عائق البرمجة المدمر لأمي. كانت حينها قادرة على أن تدرك وتفكر وتتصرف بوضوح ولا تتأخر بعد ذلك أو ينظر إليها كوضيعة.

حقـا جدير بتلقـي الحب والحنو. كما أود أيضـا التركيز على مقدرة كارلا الحقيقية والتامة على أن تحب وتحظى بالحب لأنه يوجد شـخص ما يتوق بشـدة للحب ويريـد أن يعطي الحب في المقابل تحت المشـاعر السـلبية من مثل الغضـب والأسى والرفض وعدم نيل الحب (أوضح وأقوى *أهداف* كارلا).

٩. جعل كارلا تفهم وتسـتوعب وتكون مفعمة جـدا بحقيقة أنه برغم كل الألم والأسى والرفض والحزن الذي عانته إلا أن لديها القوة الكاملة - بالضبط شحنات الطاقة العالية الضرورية - لوضع نهاية حقيقية لبرمجتها وآثارها المدمرة. أفضل طريقة لتأكيد هذه النقطة هو أن نقترح أنها تقلد تصرفات عمتهـا زيلدا البناءة للغايـة والتي تحبها وتعتبرها كأمها. تعرضـت زيلدا للبرمجة الوراثية الضـارة نفسـها، تماما كما كانـت أخت زيلدا "كاريس" ووالـدة كارلا، لأن زيلـدا في مقتبـل عمرها كانت قادرة بشـكل كبير على تقييم وفهم كم هو مدمر ومخرب للذات عند اسـتبدال البرمجة المدمرة لأمهـا، لقد اتخذت خيارا حازما ومدروسـا *لئلا* تتبع المسـارات الضـارة نفسـها كما فعلت أمها. مع مرور الوقت، استطاعت زيلدا من خلال علاج فعال بناء ورعاية أسـرة حنونة ومحبة حولها، أسـرة قالت كارلا إنها تأمل فيها تنشئة ومع ريان زوجها السابق (هـدف إضافي لـ كارلا).

١٠. أشـرح لـ كارلا وأجعلها تدرك وتقـدر أنها محظوظة لكونهـا امرأة جميلة وصـحيحة بدنيا وذكية جدا ومتعددة المواهب تسـتطيع المضي قدما في حيـاة رائعة - في الحقيقة أن الحياة المملوءة بالحب التي تتوق إليها - لو أنها اتبعت *الخطوات السبع للتحكم في الانفعالات*، و:

١١. أشـرح لـ كارلا أنهـا إذا ما فتحت صـميم *قلبها* ومنظورها على الأشـياء، فـإن أطفالها لـن يريـدوا إلا أن يحبوهـا ويتواجـدوا معها ولها (أوضـح *أهدافها* وأقوى *مفجرات انفعالاتها الشخصـية*). وإذا ما نشـأت وتحولت إلى شخص محب ومتسامح وحنون ومعطاء ومقدر - الأمر الذي **تستطيع** قطعا فعله - سـتكون جاهزة أكثر للحصـول على الحب وعلاقة جيدة مع

الرجل المناسب ومن المحتمل جدا أن ينجذب إليها هذا الرجل ويبادلها الحب *ويظل* معها في هذه المرة (ولا *يتركها*) (مزيد من *أهداف* كارلا).

كما تناولنا، بمجرد *تبديد شحنات الطاقة الضارة* لـ كارلا، أصبحت فرصها أكثر في أن تتغلب تصوراتها وتقضي على شحنات الطاقة الضارة جدا والتي تحدث أنماطها الضارة. وهذا من شأنه أن يجعل كارلا أكثر حرية في النزوع بسهولة عن البرمجة الهدامة النابعة عن الانفعالات والتي أضرت بصميم *قلبها* ومعظم علاقاتها المهمة وحياتها. إن المعضلة هنا بالنسبة لـ كارلا تكمن في تحقيق مساعدة لشخص كفء يستطيع مساعدتها لتدرك وتفهم وتقدر كيف أن برمجتها الوراثية المدمرة قد حطمتها.

كلمة أخيرة:

1. **تستطيع من خلال إدراك وفهم وتقدير خلفيتك وأيضا تلك التي تتعلق بأسرتك أن تبدد شحنات الطاقة الضارة جدا التي تغمرك في *أوقات الأزمات*.**
2. **إذا استطعت أن تدرك وتقدر بصدق كيف أثرت برمجتك *الهدامة النابعة* عن *الانفعالات* على حياتك وعلى حياة من تحبهم، فإنك حينها تكون قد اتخذت خطوة نحو التحرر من الأنماط التي تحطمك.**

"كاسي" - *البرمجة الوراثية المدمرة المبنية على الانفعالات*: تابع

تعرفت مؤخرا على كاسي والتي كانت برمجتها *الوراثية المدمرة المبنية على الانفعالات* المتشابهة إلى حد ما مع كارلا والتي تناولناها حالا. ومع ذلك، فإن تصرفات كاسي المدمرة جدا للذات في أغلبها أكثر خطورة بكثير. ونتناول فيما يلي الخلفية المحزنة جدا لعائلة كاسي:

تعيش كاسي في مدينة إيست كوست. وهي تبلغ من العمر سبعة عشر عاما ولها ثلاثة من الإخوة أكبر منها. أحد هؤلاء الإخوة يدعى "سام" وهو أكبر من كاسي وصديقها المفضل. كان سام هو الأخ الوحيد في حياة كاسي الذي طالما غمرها بالحب والتنشئة والرعاية، وقد تولى تربيتها بكل المقاييس. تزوج سام زواجا سعيدا جدا من "كيري" الرائعة الحنونة والمعطاءة. "لوسي" هي جدة كاسي والتي تركت ابنتها ماريا (أم كاسي) وعمرها ستة أشهر. قال سام إن أحد الأقارب أخبره بأن لوسي ربما تكون تعاني نوعا ما من عدم التوازن الكيميائي. على مدار طفولة ماريا، لم تحظ بالحب أو التنشئة من أمها أو ممن عاشت بينهم.

عندما بلغت ماريا سن الثامنة عشرة تزوجت من وليام وتصرح ماريا بأن سبب زواجها كان للهروب من حياتها البائسة في دار الرعاية. خلال السنوات الخمس التي أعقبت زواجها، ولدت ماريا أربعة أطفال حيث كانت كاسي الصغرى.

يرى سام أن ماريا كانت دوما "فاترة" وقاسية مع كاسي. في الحقيقة، لم يذكر سام *ولا مرة* واحدة احتضنت الأم فيها كاسي أو قبلتها. وإذا ما حاول أحد احتضان كاسي حتى هذه اللحظة، فإن جسدها يتصلب ويرتعش. قال سام بأن كاسي منذ الوهلة الأولى من ولادتها تعرضت للهجر النفسي والعاطفي والجسدي من أمها. وما زاد الأمر سوءا هو أن سام واثنين من أشقائه حظوا بشيء من "التنشئة والدعم" من ماريا. يرى سام أن هذه المعاملة التفضيلية ما هي إلا انعكاس لحقيقة أن ماريا تعتبر الصبيان هم الأساس. للأسف فإن كاسي اعتبرت الأمر كالتالي: "يعامل الصبيان كالأمراء، أما هي فعوملت كسندريلا".

خلال مناقشات أخرى مع سام، علمت أن ماريا تقوم في حالات معينة بردود فعل عمياء ومملوءة بالحنق إزاء كاسي. وقد كان الأمر بالضبط أن غضب كاسي كان عميقا جدا بداخلها وبغيضا جدا لدرجة أنها في بعض الأحيان لا ترى الأمور على النحو الصائب وتتصرف بلا عقلانية وتتصرف بشكل مدمر للذات جدا. ذات مرة، اتخذت ماريا موقفا مملوءا بالحنق من كاسي البالغة من العمر خمسة عشر عاما. وبعد فترة، وكرد فعل إزاء سلوك ماريا الفاتر وغير المبالي، حاولت كاسي الانتحار. لكنها اتصلت بـ سام فور تناولها لحبوب منومة بقدر كاف لقتل نفسها، ولكن سام هرع إليها ونقلها إلى المستشفى.

مؤخرا، عندما تصرفت ماريا بطريقة كشفت عن عدم اهتمامها تماما بمشاعر وسعادة كاسي، غمر كاسي غضب وألم بمن حولها بمن فيهم سام. فقد حدث بعد وقت قصير أن تم القبض على كاسي في متجر وهي تحاول سرقة ملابس. وعندما طلب من ماريا الذهاب لقسم البوليس لضمان ابنتها ومن ثم لا يتم تحرير قضية ضد كاسي، إلا أن ماريا رفضت قائلة: "ليحبسوها، لن أساعدها". فهرع سام إلى القسم وهدأ الأمور مع مالك المتجر وأنقذ كاسي.

يتضح من كل هذا أنه:

١. تعرضت كاسي للهجر بكل معنى الكلمة من أمها. نتيجة لذلك، تجذر في صميم *قلبها* مشاعر الأسى واليأس وعدم الحب والرفض والخداع. وعندما التهبت هذه المشاعر بداخلها، نشأت مشاعر قوية من الغضب والحنق، وهذا أدى بكاسي إلى أن تتصرف دوما بأنماط مخربة للذات ومنتقدة للآخرين فأصبحت مدمرة لذاتها.

٢. بحدوث الحمل ومحاولة الانتحار ومحاول سرقة المجوهرات، يتضح أن كاسي تنادي على أمها لتعاملها بحب ورعاية واهتمام وهو ما لم تفعله ماريا *قط*. نتيجة لذلك، مشاعر كاسي الشديدة بالرفض الناتج عن خيبات الأمل المتكررة التي لقيتها من أمها، فكانت النتيجة مزيدا من مشاعر أعمق باليأس وعدم الحب وقلة احترام الذات.

٣. تحتاج حالة كاسي إلى علاج في أقرب وقت ممكن قبل أن تنخرط في تصرف تال نابع عن الغضب ومدمر للذات، فقد يكون الدمار الناتج عنها لا يمكن إصلاحه أو حتى قد يكون مميتا.

كان ذلك عقب محاولة ارتكاب كاسي للسرقة حيث طلب سام نصيحتي. عقب علمي بكل هذه المعلومات، كانت فكرتي الأولى أن كاسي بحاجة لزيارة طبيب أمراض عصبية كفء وطبيب نفساني لمعرفة ما إذا كان الخلل الكيميائي هو سبب ردود الفعل هذه. قال سام إنه لابد من ترتيب زيارة الأطباء على الفور. وفي

الوقت نفسه، طلب مني أن أرى ما يتعين عليَّ فعله لمساعدة أخته. مما لا شك فيه، يكون *تبديد شحنات الطاقة الضارة* أمرا أساسيا عند التعامل مع كاسي ويتحتم ذلك، وذلك لأن بداخلها بعضا من المشاعر الضارة جدا المتجذرة جدا بداخلها وهي جزء لا يتجزأ من صميم *قلبها* لدرجة أنها تحدث شحنات طاقة قوية جدا.

في أثناء بعض اللقاءات الأولى، وفي البداية قصت كاسي عليَّ بعضا من خلفياتها بطريقة متحفظة، وبعد ذلك، قصت الأمر بانفتاح أكثر بشكل عاطفي. وكان ما تبادلته معي عن قرب عاكسا لما علمته من سام. وكان هدفي الأول هو جعل كاسي تفهم حقا سبب تصرف أمها تجاهها على هذا النحو، ذلك أن الأمر غير متعمد مع كاسي وإنما هو فقط بسبب عدم حب ماريا للتربية. إذا ما استطاعت كاسي أن تدرك وتفهم وتقدر الطفولة المأساوية التي مرت بها أمها، أصبح من المحتمل جدا أن تشعر كاسي بتعاطف ناحية أمها على المستوى الفكري ابتداء. ثم في وقت لاحق، بمجرد أن تصبح قادرة ومتأهبة نفسيا وعاطفيا، فإنها تكون حينها قادرة على إدراك وتقبل هذه المفاهيم بسرور على المستوى العاطفي. عند التوصل إلى هذه النتيجة، وبافتراض أنه لا يوجد عائق كيميائي، فيمكن حتى الآن *تبديد شحنات الطاقة الضارة* القوية جدا لكاسي. للاستفادة من دراسة عملية تبديد شحنة الطاقة الضارة سأوجز أربع وسائل لتبديد شحنة الطاقة عند كاسي:

١. تحتاج كاسي لأن تدرك بوضوح وتقدر فكريا ثم عاطفيا أن أمها تعرضت للهجر حين كان عمرها ستة أشهر ولم تحظ قط بالحب والعناية والاهتمام والتربية. وكنتيجة لهذه التجربة القاسية، فإن أمها ليست لديها المقدرة على إعطاء الحب للآخرين وذلك قطعا انعكاس للحب والإعجاب والمواهب والقدرات والإمكانات لـ كاسي. وليس هذا هو الواقع الرهيب لأي من أخطاء وتصرفات كاسي. إنه من الواضح أن كثيرا من هذا الضرر أو كله نتيجة لحصاد سنوات مضت عانت فيها أمها في طفولتها من هجر بدني ونفسي وعاطفي. لذا فمن الضروري لكاسي أن تستوعب عدم الحب

والاهتمام من جهة أمها ماريا في ضوء طفولة أمها المفجعة حقا والمليئة بالغضب.

من المرجح أنه بهذا *الفهم* الرئيسي، يمكن أن تشعر كاسي *بتعاطف* تجاه أمها *وتعفو عنها* برغم حقيقة أن أمها لا تزال حتى هذه اللحظات غير قادرة على منح الحب الصادق لـ كاسي. ثمة أمر ثانوي رئيسي بالنسبة للمشاعر المتنامية لـ كاسي من مثل الاستيعاب والحنان والعفو ألا وهو تبديد حقيقي لشحنات الطاقة الضارة.

٢. من الضروري، أولا، لـ كاسي ألا تنخرط من الآن فصاعدا في أية أفعال مدمرة للذات محاولة بها الحصول على رد فعل إيجابي متسم بالحب من أمها، وثانيا، أن تتوقف عن خيبات الأمل التي تحطم قلبها وروحها ونفسيتها تجاه أمها. ولفعل ذلك، يتعين على كاسي أن تتفهم وتتقبل أيضا فكريا وعاطفيا أن محاولتها انتزاع الحب الذي تبغيه من أمها إنما هو بمثابة استخراج الدم من الحجر. إن ذلك لن يحدث! إضافة إلى ذلك، ستكون كاسي دوما مصابة بخيبة أمل عميقة إذا ما كان لديها أي توقعات لانتزاع حب أمها.

بوضوح، يعد هذا أمرا مؤلما جدا لكاسي أن تتفهمه وتتقبله على المستوى الفكري والعاطفي، ولكن إذا استطاعت ذلك، فإنها لن توقع بنفسها في أضرار في المستقبل للحصول على المستحيل القريب ألا وهو حب أمها غير المشروط.

مرة أخرى، وضعت هذه العملية لتبديد شحنات الطاقة الضارة القوية جدا النابعة عن الانفعالات حتى تستطيع كاسي التحكم في *الخطوات السبع للتحكم في الانفعالات*.

٣. سأقابل والدة كاسي لمعرفة ما إذا كان أي نصح لـ ماريا من شأنه أن يبدد المشاعر المتأصلة من مثل الأسى والألم والرفض وعدم الحب التي تكمن في صميم *قلب* ماريا. إذا ما تمكنت من تبديد ما، فإنه ربما في وقت ما تستطيع ماريا أن تصبح (تدريجيا) أما لكاسي تمنحها بعض الحب

والاهتمام والتنشـئة. إن تحصيل أية نتيجة في هذه النقطة يستحق شرف المحاولة.

بالإضـافة إلـى ذلك، عندمـا تكون كاسـي متأهبـة على المسـتويين النفسي *والعاطفي* بحنان صادق وحبها المكبوت طويلا، تستطيع حينها أن تظهر لأمها أن الحب إنما يكون بالحب والدفء والعناية بأمها المتعطشـة للحب. وعند فعل هذا بشكل فعال، فإن الجليد في قلبيهما المتعطش للحب سـيذوب مما يجعل من الإمكان إبطال سلسـلة البرمجة الوراثية الضـارة عند كلتيهما.

٤. سـأتأكد من أن كلا من سـام وكيري سـيتواجدان مع كاسـي قدر الإمكان في أثناء هذا الوقت الصـعب والمهم جدا وذلـك لأنهما الثوابت الوحيدة المحبة في حياة كاسـي. بالإضـافة إلى ذلك، لو كان لـ كاسي أي أقارب أو أصدقاء آخرين مساندين أو محبين، لطلب منهم التواجد هناك مع كاسي ولأجلها. إن الغرض من ذلك هو أن نبدأ غرس المشـاعر الدافئة من مثل الحـب والاهتمام والتقدير والحب والجـدارة ورفع احترام الذات بدلا من الانفعالات المثيرة للضرر التي تقطن صميم *قلب* كاسي. كل هذا يمكن أن يساعد على تبديد شحنات الطاقة الضارة القوية جدا التي أحدثت سلوك كاسي المدمر للذات.

كلمة أخيرة:

عندما تفهم وتشـعر *بتعاطف وصـفح* أيضـا إزاء الأشـخاص الذين ضـروك والذين آذوك، يمكنك حينها تبديد شحنات الطاقة القوية الضارة التي حدثت فـي صـميم *قلبك وقت الأزمـات*. عند حدوث هذا، تسـتطيع بشـكل كبير أن تتخذ خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى* بدلا من تلك المدمرة للذات.

فيليب: الاستفادة من مثيرات الانفعالات لكسر سلسلة *البرمجة الوراثية المدمرة النابعة عن الانفعالات*

طلب فيليب مساعدتي لأنه لم يكن قادرا على التحكم في انفعالاته الجسدية. ومن بين مشاكل فيليب المتنوعة المتعلقة بالغضب هو غضبه الفظيع في الطريق. ذات مرة، استشاط فيليب غضبا عندما قطع سائق الطريق عليه فقام فيليب عمدا بتهديد وبتتبع سيارة هذا السائق لمدة عشرين دقيقة. قال فيليب إنه استثير لدرجة أنه خرج عن مسار طريقه لمسافة حوالي خمسة أميال "ليرعب هذا السائق".

وفي حالة أخرى، كان فيليب يتسوق لهدايا أعياد الميلاد مع زوجته "جان". وفي مركز موقف للسيارات تحت الأرض، كان هناك سائقون كثر يبحثون عن أماكن كموقف ولكن المتاح كان أقل من ذلك. بحمد الله، بعد أن قام فيليب وجان بالدوران حوالي نصف ساعة حول الموقف كفئران وقعت في المصيدة وبدأ صبر فيليب ينفد، حينها رأيا شخصا يتمشى وفتح صندوق السيارة أمامهما. وجدتها، أرض الميعاد كانت أمامهما. وبشق الأنفس انتظر فيليب وجان السائق حتى تفرغ المركبة المملوءة بالمشتريات بداخل صندوق السيارة ثم ربطت طفلها بالحزام في مقعد السيارة، استشاط فيليب غضبا مرة أخرى. ثم مؤخرا، دخلت المرأة إلى داخل سيارتها وشغلت المحرك وبدأت تتحرك بسيارتها. لكن بمجرد أن ضغط فيليب على الغاز، كانت هناك امرأة تقود سيارتها رأت المساحة الخالية فقفزت إلى مكان فيليب وجان في حركة كسرعة البرق. في لحظة وبغضب غطى على العقل، قفز فيليب خارج سيارته وبدأ يصيح بكل بذاءة يمكن أن تتخيلها. ظلت المرأة الخائفة على حياتها داخل سيارتها لأن فيليب دق على باب سيارتها بعنف مهددا بأن يحطم الرنين.

حاولت جان مع أمن المجمع التجاري تهدئة فيليب بكل الطرق، وفجأة شعر بألم شديد في صدره. أجهزت النوبة على فيليب. خافت جان أن يكون فيليب قد أصيب بنوبة قلبية فإنها مصابة هي بها. بعد قليل، توجهت بفيليب إلى

المستشـفى المحلي حيث تم تشخيصه بذبحة صـدرية خفيفة. طلب مني فيليب وجان المساعدة بعد ذلك الحدث.

بمقابلة فيليب، وجدت أنه عموما حنون وودود. وقد وجدت أنه زوج لطيف وأب محب وهذا ما اسـتنبطته منه وعلمته من الآخرين. بدا الأمر أنه كلما كان فيليب في موقف يشعر فيه بالظلم أو عدم التقدير، ينفجر بشكل غير متحكم فيه (يشبه إلى حد كير ليسلي التي تناولناها سابقا). أسرت إليَّ جان بأنها تفسر الأمر على أن فيليب يتوقع ألا يعامل باحترام وعندما يجد الأمر كما ظنه أو توقعه "فإن شيئا مـا ينفجر فيه. وهو ما يمكن ملاحظته في عينيه. وفجأة يعتريه غضـب عارم". لذلك، كان تخوف فيليب وجان بشـكل كبير من أن فيليب قد يهتاج يوما ما، وكرد فعل مشحون بانفعالات غير مدروسة، فيفعل شيئا مريعا لنفسه أو لمن يؤذيه.

قبل البدء في الجلسات، شرحت لفيليب وجان أن على فيليب الرجوع إلى طبيب أمراض عصـبية جنبا إلى جنب مع استشـاراتي ليعلم مـا إذا كانت التأرجحات المزاجية لديه سببها خلل كيميائي أو شذوذ كيميائي.

وقـد بدأنـا بطلبي مـن فيليب أن يفكر بروية عن *السـبب* الذي جعله غاضـبا جدا عندما يتعرض لأذى أو عدم تقدير *ولماذا* شـعر بإلحاح عليه بإيقاع من تلك العقوبة على المخطئ. بعدما تبادل معه هذه الأفكار بشكل مبدئي، طلبت منه أن يأخذ وقتا كافيا بضعة أيام أو أسابيع ليكتشف مكمن غضبه.

وبعد أسـبوعين ونصـف تقريبا، أجاب فيليـب بأنه عندما يشـعر بأن الناس لا يقدرونه الأمر الذي أغضـبه جدا، يرى أنه لابد من معاقبتهم. أساسـا، لأنهم أوقعوا به ألما نفسيا أو عاطفيا أو جسديا، فوجد أنه لا بد أن يرد عليهم بالمثل.

ثم طلبت منه أن يركز بعناية على *الأسـباب* التي تدعوه على الرد بهذا الشكل العنيف عندما يشعر بعدم التقدير. أجاب فيليب بأنه تكلم كثيرا عن هذا مع جان وكل ما توصل إليه أن أباه اعتاد ضربه بيده وبقبضة الحزام المعدنية وما أنصت له أبوه قط أو احترم ما يقول أو أشعره بكينونته، وقد ازدرى أباه لذلك السبب.

قد اعتقدت أن الأمر لا يسـتحق أخذ أمثال فرويد أو إريكسون أو يونج لمعرفة مكمن غضـب فيليب على الأقل. الأمر هنا يكمن في أن شـحنات الطاقة الناتجة عـن غضـب أو حنق فيليب العارم كانـت قوية جدا وعندما تحـدث، تقريبا دائما

تجعل فيليب يفقد قدرته على التفكير بوضوح. لذلك، حتى نتمكن من إضعاف هذه الشحنات القوية جدا والضارة ومن ثم هزيمتها، احتجنا في البداية لتبديد شحنات الطاقة من برمجته الوراثية الضارة.

بوضع هذا في الاعتبار، كانت الخطوة التالية الحتمية لفيليب هي أن يأخذ الوقت اللازم لعمل قائمة *بأهدافه ورؤاه*. استغرق فيليب قرابة ثلاثة أسابيع لوضع هذه *القائمة*:

١. أن يكون صالحا ويؤدي عمله؛

٢. أن يكون أبا وزوجا عطوفا وطيبا؛

٣. أن يتخذ خيارات حياتية بعيدة عن الغضب والحنق وبالتالي تعكس ما يريد عمله حقا؛

٤. أن تكون لديه أسرة عطوفة وودودة وجو منزلي؛

٥. أن يعامل أطفاله بشكل معاكس تماما للطريقة التي كان يعامل بها هو في طفولته فيعاملهم بحب واحترام، وليس عدم احترام أو عنف أو ترهيب؛

٦. أن يتخلص من الكراهية والغضب المتوهجين بداخله وأن يحيا حياة آمنة، و:

٧. أن يستمر في شركته حتى يستطيع توفير الاستقرار المادي الذي لم يوفره له أبوه له ولا لأي من إخوته يوما ما.

وقبل مناقشة *الأهداف والرؤى* الخاصة بفيليب معه، أردت أن أبدد كما معقولا من شحنات الطاقة المدمرة جدا *(تبديد شحنة الطاقة)*. لذا، فقد ناقشنا بإسهاب التالي:

١. سنفترض لتكملة البحث أن الأشخاص الذين تعرضوا لغضب فيليب كانوا غير مهذبين و/أو غير مقدرين له، و:

٢. سيكون الأمر مأساويا إذا ما سمح فيليب لسلوك المعتدين السيئ أن يقوده لتصرفات مدمرة جدا له (كنوبة قلبية أو ما هو أسوأ نتيجة للغضب أو الحنق) و/أو للأشخاص - زوجته وأطفاله - الذين يحبهم جدا (كفقد فيليب لإصابته بنوبة قلبية أو سجنه للتعدي على شخص جسديا).

في أثناء جلساتنا، تأكدت من أن فيليب قد فهم وقدر العواقب المحتملة المدمرة لتصرفاته الكامنة المدمرة (أصبح *مدركا للعواقب*). وفي لحظة ما، أصبح فيليب مقتنعا تماما بأنه في أسوا الأحوال، معاقبة شخص غير مهذب أو غير مقدر لا يستحق إطلاقا المجازفة بفقد صحته أو حياته أو حريته أو احترام الذات أو الأسرة أو الوظيفة (*مفجرات انفعالاته الشخصية*). بالإضافة إلى ذلك، فقد توصل إلى أن أوضح أهدافه (يصبح صالحا) يعني البعد عن المعتدين وليس معاقبتهم.

لقد شرحت بعد ذلك لـ "فيليب" أن لديه القدرة لصوغ سلوكه بطريقة تتسق مع ما يريد (*أهدافه*) والشخص الذي يتوق أن يصير إليه (*رؤاه*). مثال واضح لذلك هو كيف كسر فيليب بوعي سلسلة *البرمجة الوراثية المدمرة المبنية على الانفعالات* التي تعرض لها والتي من خلالها تعسف جده ووالده ضد الأطفال نفسيا وعاطفيا وجسديا. استطاع فيليب بشكل فعال أن يكسر سلسلة السلوك الرهيب الخاطئ من الناحية العاطفية وذلك عن طريق *اختياره الواعي* لأن يكون أبا حنونا ومحبا ومقدرا ولا يكون عنيفا أبدا مع أطفاله.

لذلك، إذا استطاع فيليب *بوعي أن يختار* وينجز بنجاح هذه الإستراتيجية السلوكية الأبوية الإيجابية ومن ثم يلغي *برمجته الوراثية* الضارة لمرة واحدة، سيكون فيليب في الغالب بالتأكيد قادرا على فعل الشيء نفسه مع الأشخاص الذين لا يقدرونه. أساسا، إنها سلسلة أخرى بسيطة للبرمجة الوراثية المدمرة المبنية على الانفعالات يتعين على فيليب كسرها.

بعدما أدرك فيليب وقدر وفهم قدرته أن يكون كاسرا للسلسلة، انتقلنا مرة أخرى - ولكن في هذه المرة كان فيليب أكثر تأهبا لـ - إلى المفاهيم الثلاثة التالية لتبديد شحنة الطاقة والتي اندمجت بشكل واضح مع *مفجرات انفعالاته الشخصية* وإمكاناته.

١. **ليس من اللائق بحال أن يجازف بحريته وأسرته وراحته الجسدية وصحته** عن طريق التعبير عن غضبه عندما يقوم شخص عمدا أو غير عمد بعدم احترامه أو يستثير غضبه.

٢. "**كرجل صالح**" يريد "القيام بعمله"، عليه الابتعاد عن المواقف المخربة للذات أو المدمرة جدا بدلا من الانخراط فيها بشكل انفعالي.

٣. لديه **القدرة** والتي سخرها بنجاح واستخدمها من قبل لكسر سلسلة مخربة من البرمجة الوراثية المدمرة. لذا فعليه أن يرتب من جديد تلك القوة حتى **يكسر سلسلة أخرى تجهز على الحياة ومقدمي الرعاية والأسرة.**

خلال اللقاء التالي، سألت فيليب عما إذا وافق على أن الغضب والنقد اللاذع اللذين مورسا على أبيه من جده وعليه من قبل أبيه كانت هما انعكاس للألم والمعاناة والحنق العميق المتقيح بداخله. فكر فيليب في ذلك وأجاب: "نعم *بالتأكيد*".

ثم قلت له: "إذا كنت حقا تريد أن ترى المعتدين "يدفعون" ثمن أخطائهم، فتأكد دوما أن أفعالهم السيئة ما هي إلا انعكاس لشعورهم السيئ عن أنفسهم وتطمئن أن هؤلاء الأشخاص لديهم شعور فظيع. لذا، لا تقلق يا فيليب فإنهم يغلون في عصائرهم الكريهة القبيحة القاسية المؤلمة. غوصا في الأعماق، كان فيليب حنونا ويريد حقا سلوك طريق الله، انتظرت لحظة ثم اقترحت الفكرة التالية: فيليب، لدي حل أفضل ومتطورا أكثر. بدلا من الغضب مع أولئك الذين يخطئون في حقك والبحث عن أي نوع من العقاب، ربما عليك أن تتفهمهم وتشعر بالشفقة تجاههم وتتعاطف معهم حيث إن سلوكهم السيئ يعكس مدى الأسى والحزن والغضب المستقر داخل نفوسهم.

بمرور الوقت وبتفكير كثير من جانب فيليب بخصوص هذا المفهوم، استشعرت قلب فيليب مفتوحا حيث إنه بدأ الشعور *بالرحمة* - ويا له من شعور جميل... *ومبدد مؤثر جدا لشحنة الطاقة الضارة!*

كان هدفــي في أثناء الجلســات مع فيليب ليس ألا يشــعر فقــط بعدم الحاجة مســتقبلا في التعبير عن غضــبه أو غيظه ولكن المهم أكثر ألا يشــعر بغضب في هذه المواقف لأن الأحقاد تؤذي أصحابها في النهاية -. للتوصل لهذا، كان هدفي أن أجعل فيليب أكثر *تفاهما وحناناً وتعاطفا* لأنه يمكن لهذه المشــاعر والمنح أن تنصــهر وفي النهاية تضـفي البهجة على أقســى القلوب. ولحسن الحظ، هذا ما حدث في نهاية المطاف مع فيليب.

أوضحت كذلك لفيليب أن مشاعر الغضب المجردة يمكن أن تتسبب في ضرر خارجي شديد ولا يمكن علاجه في بعض الأحيان، وأنه كان محظوظا جدا عندما نجا بذبحة صــدرية فقط دون نوبة قلبية في موقف السيارات. لذا السماح لهؤلاء الأشــخاص وأفعالهم السـيئة أن تحدث أي درجة من الغضــب بداخل فيليب ليس أمــرا جيدا *له*. إنما الشــيء الجيد هــو النظر إلى الأعمال المضــجرة ومرتكبيها *بتفهم وشفقة* وتركها تمر بسلام.

توصــلنا مــن مجموعة جلســاتنا الأولية إلى اســتخدام أوضــح *أهداف* فيليب وأقــوى *مفجرات انفعالاته الشخصــية* لإجباره أن يدع ســلوك شــخص آخر غير لائق أو غير مهذب يمر دون عقاب. اســتمررت ببذل أقصــى جهدي لتحرير هذه الفكرة: فيليب: تذكر دوما أنك إن أردت أن تكون رجلا صـالحا فلا بد أن تطيع الله بأن تكون مدركا وحنونا وعطوفا في هذه المواقف.

قال فيليب بقلب صادق: "نعم حقا".

بمــرور الوقت، شــهدت تغيرا ملحوظا فــي تعامل فيليب مع الأمــور. لقد أراد فيليب حقا مرة أخرى أن يكســر سلســلة البرمجة الوراثية الضــارة المبنية على الانفعالات وأن يكون رجلا صــالحا ووالدا وزوجا محبا وهو ما تصــوره في قائمة *الأهداف والرؤى*. بددت جلســاتنا بشــكل كبير مقدارا كبيرا من الطاقة المتولدة من برمجة فيليب الانفعالية. نتيجة لذلك، أنا وهو كنا قادرين على *منع مخالفاته* وتصــوراته، ومع النتائــج الممتازة في *أوقــات الأزمات*، فجرت شــحنات الطاقة القويــة جدا لفيليب شــحنات الطاقة المتبــددة الحالية الملحوظــة من انفعالاته المدمرة جدا للذات.

دعنا نستعرض كيفية عمل *تبديد شحنات الطاقة الضارة* لفيليب:

من واقع *قائمة أهداف* فيليب، علمت أن أقوى *مفجرات انفعالاته الشخصية* هي رغبته الجامحة في أن يطيع الله قدر الإمكان. يعني هذا أن *فهم* الآخرين *والحنان* عليهم صفات أساسية وجذابة لفيليب أن يتبناها كأمور رئيسية. كما أن فيليب أراد أن يكون أبا محبا وحنونا ومقدرا لأطفاله فيكون مثلا صالحا لهم. وضح هذا أنه أراد أن يكسر كل السلاسل لبرمجته الوراثية التي أثمرت عن الغضب والحنق والنقد اللاذع والسلوك المدمر للذات. في الواقع، كانت صورة فيليب الذهنية عن نفسه متمركزة أساسا على كونه على النقيض من والده وجده اللذين كانا يتصرفان دوما بغضب وحنق.

بالإضافة إلى ذلك، اضطلع فيليب بمسئولية أن يصبح قوة أسرية وأبوية ثابتة وعائلًا جادًا جدا. لذلك، كان الأمر واضحا كالشمس أمام فيليب أن احتمالية دخوله السجن أو معاناته نوبة قلبية موهنة أو ألا يكون مثالا صالحا لأطفاله و/ أو أن يفقد وظيفته جراء التعبير عن غضبه أو حنقه أو النقد اللاذع من شأنه أن يعرض كل الأشخاص الذين يحبهم للخطر.

في النهاية، في *قائمة أهداف* فيليب، قال فيليب إنه أراد بقوة أن يتخلص من المشاعر القوية مثل الغضب والحنق والأسى المتجذرة في صميم *قلبه*. والطريقة الفعالة لهذا هو أن يدفع بعيدا كل مشاعر الأسى والألم والرفض واليأس وعدم التقدير التي عانى منها على يد والده وجده ويستبدل بها مشاعر الحب والود والاهتمام والتفاهم والعطف والتعاطف والمشاعر الإيجابية جدا البناءة لاحترام الذات.

الخطوة ٥

عندما يكون ذلك ممكنا، استعرض قائمة التذكير الخاصة بوقت أزماتك

الخطوة ٥

تعد هذه *الخطوة* اختيارية فهي تتوقف على مقدار الوقت بين إدراكك أنك بصدد اتخاذ خيار حياتي وبين حتمية اتخاذ ذلك الخيار.

من الناحية النظرية، سيكون عندك وقت كاف لاستعراض *قائمة* التذكير الخاصة بك وبالتالي تزداد احتمالية - بشكل كبير - أنك ستتخذ خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى*. وإذا كانت النتيجة النهائية لخيارك بعيدة المدى أو مغيرة لمسار الحياة - وتريد أن *تبدأ كبيرا* - إذن فإنه يتحتم عليك أن تستغرق وقتا طويلا لتستعرض بعناية *قائمة التذكير* الخاصة بك قبل اتخاذ خيارك.

هذه صورة هيكلية *لقائمة التذكير الخاصة بوقت أزماتك*:

رسالة التذكير ١: إنك بحاجة إلى *صفاء ذهني كامل ودقة* عند اتخاذ خيار (خيارات) حياتك.

رسالة التذكير ٢: عليك أن تتذكر وتتخيل بوضوح عندما اتخذت خيارات حياتية في الماضي هدامة ومخربة للذات وكيف أصبحت هذه الخيارات غير مرضية على الإطلاق/فظيعة.

رسالة التذكير ٣: حدِّد أقوى *مفجرات انفعالاتك الشخصية*.

رسالة التذكير ٤: استزد من *مفجرات انفعالاتك الشخصية* من خلال جمعها معا.

رسالة التذكير ٥: بدِّد شحنات طاقتك الكامنة السلبية.

رسالة التذكير ٦: كن *مدركا للعواقب*.

رسالة التذكير ٧: سل نفسك: "ما الذي أريد إنجازه *حقا* من هذا الخيار؟" و "أي شخص أريد أن أكون عليه *حقًّا*؟".

رسالة التذكير ٨: ضع *قائمة تحوي مواهبك*.

رسالة التذكير ٩: استعرض ما أعددته للقيام به *وقت الأزمات* في أثناء *منع المخالفات*: انسجم بوعي مع:

أ. خيار/ خيارات الحياة *الخاصة* أو *العامة* التي أعددتها بنفسك لاتخاذها في *أوقات الأزمات*. و:

ب. *الأطر والتصورات* التي أعددتها بحيث يمكنك الآن اتخاذ حياة ذات *أهداف ورؤى*.

إضافة لذلك، تأكد قبل اتخاذ خيارك الحياتي أن *أهدافك ورؤاك* لم تتغير منذ آخر مرة أعددت فيها أو استعرضت فيها *منع المخالفة* الخاصة بك، وأنه ما من مستجدات جديرة بالاعتبار قد دخلت حيز *وقت الأزمات*.

والآن، دعنا ندرس *قائمة اختيار التذكير بأوقات الأزمات* حتى تكون *رسائل التذكير* أكثر وضوحا.

رسالة التذكير ١: أولا وقبل كل شيء، تأكد من أنك **لا** تتخذ خيارا حياتيا مهمًّا في أثناء الغضب أو الحنق أو الخوف أو الأسى أو العوز أو عندما تشعر بالرفض

أو اليأس أو الخداع أو عندما تكون انفعالاتك "غير ملائمة" حتى تهدأ وتسترخي وتستطيع التفكير بمنطقية ووضوح في أثناء البحث في *قائمة اختياراتك في أوقات الأزمات*.

وتذكر دائما أن هناك إمكانية حدوث أشياء مروعة إذا تصرفت بلا وعي عند اتخاذ خيار حياتي عندما يعتريك الغضب أو الحنق أو الخوف أو الأسى أو العوز أو عندما تشعر بالرفض أو اليأس أو "عدم التوازن" الانفعالي فإن ذلك سيؤدي إلى تصرف مخرب أو مدمر للذات. من الأمثلة الرئيسية لهذه النتيجة العاثرة حالتا "ليسلي" و"بيث" اللتين ناقشناهما سابقا. في حالة ليسلي؛ كانت *غاضبة* جدا بشأن شعورها بكيفية تعامل الإدارة معها بشكل ظالم بسبب انتقادها وفقدت عملها الرائع فقد ورطت نفسها بعقد طويل الأمد مع مندوب قليل الموهبة حيث وصفته لاحقا بـ "الخسيس".

حدثت هذه الأمور الفظيعة لأن "ليسلي" اتخذت خيارين في *وقت الأزمة* وتصرفت بناء عليهما عندما غمرت هي وعقلها بشحنات طاقة قوية نابعة عن مشاعر ضارة. لو كانت "ليسلي" على ما هي عليه الآن، وتعرضت *للخطوات السبع للتحكم في الانفعالات*، فإني على يقين من أنها كانت ستظل في عملها حتى اليوم.

في حالة بيث، ستتذكر أنه برغم علمها التام بأن التمتع بحبها "كينت" يحتاج لـ "متنفس" و"فترة" حتى يكون متأهبا لعلاقة رومانسية جادة، فإنها ظلت تلح لتحصل على مزيد من الاهتمام والمسئولية؛ وبذلك ضيقت عليه الخناق حتى تراجع عن حبها وانسحب من العلاقة.

بعد فوات الأوان، عندما استطاعت "بيث" رؤية الأمور بوضوح وهدوء أكثر، فإنها أدركت وأقرت بأنها قامت بشيء لا تريده *عمدا* على الإطلاق، ذلك أنها أبعدت وأقصت عنها شخصا تود أن ترتبط معه بعلاقة طويلة. كان لتأثر "بيث" بشحنات الطاقة النابعة عن مشاعر الحب والألم واليأس وعدم الأمان والشعور بعدم المحبوبية والرفض عظيم الأثر في معظم قراراتها وعملية التفكير الصائب في *أوقات الأزمات*، وكان نتيجة ذلك أن تصرفت "بيث" بطريقة مدمرة للذات تماما.

رسالة التذكير ١:

لا تتخذ خيارا حياتيا وأنت مشحون بشحنات طاقة صادرة عن انفعالات ضارة أو عندما تشعر "بعدم اتزان" انفعالي.

رسالة التذكير ٢: تذكر بوضوح واستعرض بموضوعية جميع خياراتك المخربة والمدمرة للذات التي اتخذتها المرة أو المرات الأخيرة والتي تشعر بها الآن وأنت تحت تأثير الشعور بـ (الغضب أو الحنق أو الأسى أو الخداع أو العوز أو الرفض و/أو اليأس) وكيف كان تصرفك حين واجهت المواقف نفسها أو مواقف مشابهة لها. ("كان تصرفي نابعا عن الغضب أو الغيظ أو الأسى أو العوز أو الرفض و/أو الخوف"). ثم قم باختيار تصرف ذي مسار أكثر إيجابية ومعزز للذات.

دعنا نعد لحالات ليسلي وبيل وبراندون وبيث: حيث يشترك جميعهم في أمر واحد ألا وهو *النمط المتكرر* لاتخاذ خيار حياتي. وبعد ذلك، يتصرفون بالطريقة نفسها (برمجتهم) عند مواجهة المواقف نفسها أو مواقف مشابهة.

١. في حالة ليسلي: كلما شعرت بعدم التقدير من الإدارة، فإنها على الفور تنتقدهم وتتخذ ردود أفعال انتقامية تجاههم؛

٢. في حالة بيل: كلما أثاره وأغضبه أحد في العمل، فإن ذلك يجعله يثير هجوما بالألفاظ قاسيا ولاذعا؛

٣. في حالة براندون: كلما شعرت امرأة تجاهه بارتياح كاف، وجد دافعا وإكراها لنفسيته لممارسة سلوكيات مشينة. نتيجة لذلك، فهو لا يستطيع أو لا يستمتع بأي زواج.

٤. في حالة بيث، أدت شحنات الطاقة الضارة الفوضوية إلى جعلها تتقدم دوما بقوة مع من تهتم بهم في أوقات غير ملائمة.

وكما نعلم الآن، فإن النتائج السلبية جدا، مع الأشخاص السابق ذكرهم الذين يثارون على مستوى الانفعالات ولهم أنماط سلوكية مدمرة للذات، كانت كالتالي:

١. استمرت ليسلي في إفساد علاقتها بالإدارة حتى خسرت عملها المربح والمنشود جدا كنجمة لمسلسل طويل؛

٢. فقد بيل عمله بما في ذلك الوظيفة التي أحبها في شركة مرموقة جدا؛

٣. جعل براندون كل النساء اللائي رغب فيهن ينصرفن عنه ففقدهن بمن في ذلك كيلي "حب حياته الحقيقي"، و:

٤. ابتعدت بيث عن جميع من تحبهم بمن في ذلك كينت الذي شعرت نحوه برابطة حقيقية.

في جميع هذه الحالات، هناك أشياء حسنة وأخرى سيئة: أما السيئة فهي أن الأنماط السلوكية الهدامة أدت إلى غمر هؤلاء الأشخاص بشحنات طاقة قوية جدا بشكل متكرر والذي حطم معظم قراراتهم وعمليات التفكير السليم في *أوقات الأزمات*. فكان نتيجة كل ذلك أن ليسلي وبيل وبراندون وبيث قد عانوا نكسات محبطة مفجعة. أما الجانب الجيد فهو أنه نظرا لوجود نموذج *واضح* لسلوك (هدام للذات) متكرر، من خلال استكشاف للذات صادق وموضوعي، استطاع هؤلاء الأشخاص تحديد النموذج السلوكي المدمر وقبول *الخطوات السبع* الملائمة من أجل وضع حد لذلك. بالإضافة إلى ذلك، عموما، يرغب الناس في *تكرار* سلوك مدمر للذات لأن الانفعالات الضارة جدا جزء لا يتجزأ من *صميم القلب*. نتيجة لذلك، فإنهم يبقون هناك ما لم وحتى تتخذ خطوات لإصلاح الموقف؛ ولذلك، في جميع الاحتمالات، ستكون لديك غالبا *منحة* من الحالات السابقة من السلوك المدمر لاستخدامها بصراحة وصدق في التذكر، والاستعراض والتغيير البناء.

لذا، دعنا نكمل رسالة التذكير هذه من خلال عرض حالات ليسلي وبيل وبيث لشرح كيفية عمل معظم عمليات "التذكر"، و"الاستعراض" و"التغيير البناء".

إذا كانت هناك مرة قادمة وتلقت ليسلي عرضا بعقد عمل (جديد)، وأثيرت لديها مشاعر الأسى وعدم التقدير والغضب، فإنها ستقوم على الفور بـ:

١. *التذكر*: ستتذكر ليسلي أن هناك بعضا من الحالات حيث أثارت الإدارة السابقة فيها مشاعر الغضب، الحزن، الأسى، عدم التقدير و/أو "الخداع".

٢. *الاستعراض*: عرفت ليسلي وفهمت وقدرت أنها في الماضي تصرفت بمشاعر عمياء على نحو يضرها. بعد فوات الأوان، بعدما تحررت من المشاعر الضارة، أدركت أنها كان من الممكن أن تفكر في الأمور بشكل أوضح وتتخذ خيارات بناءة أكثر.

٣. *التغيير البناء*: نتيجة لذلك، *بدءا بأوقات الأزمات التالية*، وما بعد ذلك، *ستختار* ليسلي عدم الاندفاع مع انفعالاتها، وستتخذ بدلا من ذلك خيارات مدروسة جيدا ومتسقة مع *أهدافها ورؤاها*. في هذه الحالة، ستكون ليسلي على يقين بأنها لا تفعل أي شيء يعرضها لفقد عملها الجديد أو تنفير إدارة العمل الجديدة منها بشكل (يتعذر) إصلاحه.

أما بيل، فعندما يثير شخص ما في العمل انفعالاته، فإنه على الفور يقوم بـ:

١. *التذكر*: سيتذكر بيل أن هناك بعضا من المواقف في العمل أفقدته السيطرة على انفعالاته مما أدى إلى إفساد معظم قراراته.

٢. *الاستعراض*: يعرف ويفهم ويقدر أنه في الماضي كلما شعر بأن الانفعالات تغمره بشحنات طاقة قوية جدا نابعة عن الغضب تذكر أنه يعرض وظيفته للخطر وفي النهاية ستتسبب انفجاراته بالغضب في فقد وظيفته. مرتين! بإدراك متأخر خال من الانفعالات الضارة، أدرك أنه كان عليه أن يتعامل مع الأمور بشكل مختلف جدا وبناء أكثر.

٣. ***التغيير البناء:*** نتيجة لذلك، بدءا *بأوقات الأزمات* التالية، وما بعد ذلك، *سيختار* بيل عدم الاندفاع مع انفعالاته، وسيتخذ بدلا من ذلك خيارات مدروسة جيدا ومتسقة مع *أهدافه ورؤاه*. سيختار بيل دائمًا ألا يعبر عن غضبه في مكان العمل أو يسيء إلى أعضاء العمل فيتعرض حينها لفقد وظيفته.

عندما تخطب بيث لرجل وتطفو على السطح لديها مشاعر الحب أو عدم الأمان أو الحاجة و/أو اليأس، فإنها على الفور تقوم بـ:

١. ***التذكر:*** تتذكر بيث أن عندها برمجة لحبها الشديد لشخص تحبه مما يحدث شحنات طاقة معينة نابعة عن الانفعالات يجعلها دون روية تخفي و/أو تحاول أن تتحكم في حبها وحالة علاقتهما.

٢. ***الاستعراض:*** تعرف وتفهم وتقدر أنها في الماضي كانت تحت وطأة شحنات طاقة نابعة عن انفعالات ضارة أضرت معظم قراراتها وعملية التفكير السليم لديها. نتيجة لذلك، دفعت بيث بعيدا الرجال الذين تحبهم عنها مرارا. وكانت نتائج ذلك السلوك المدمر للذات أن أصابتها مشاعر هائلة مثل الألم والأسى والحزن والضعف واليأس والتي بدورها أدت إلى *شحنات طاقة ضارة* لديها أنها في المرة القادمة بالتأكيد ستقابل الرجل الذي تريده. في نهاية المطاف، عندما تحررت من شحنات الطاقة الضارة النابعة عن الغضب أدركت أن عليها أن تكبح انفعالاتها وتترك الوقت والمساحة اللازمين للحب.

٣. ***التغيير البناء:*** نتيجة لذلك، بدءا *بأوقات الأزمات* التالية، وما بعد ذلك، ستختار بيث التصرف بطريقة تعكس *أهدافها* عن طريق كبح مشاعرها وترك متنفسا لحبها. بهذه الطريقة، ستدخل بيث لعلاقتها الجديدة القيمة جدا أفضل انطلاقة للنمو بتناسق.

رسالة التذكير ٢:

قبل اتخاذ أي خيار حياتي، استعرض بشكل موضوعي خياراتك ذات الصلة والمدمرة للذات في الماضي عندما كنت تشعر، كما هي الحال الآن، (بالغضب والأسى والحزن وعدم الأمان واليأس والرفض و/أو "عدم التوازن"). الأمر الرئيسي لك هو أن ترى بوضوح كيف، في الماضي، اتخذت خيارا حياتيا مدمرا للذات عندما كنت أنت وعقلك تحت وطأة شحنات الطاقة الضارة. إن هدفك هنا هو البعد عن أنماط أو عثرات الماضي وتختار مسار تصرفات بناء بشكل أكبر، *وفي هذه المرة* وفي المستقبل، اتخذ خيارا حياتيا ذا *أهداف ورؤى*.

رسالة التذكير ٣: حدد مفجرات انفعالاتك الشخصية. هذا التذكير يطلب منك تحديد أكثر مفجرات *انفعالاتك الشخصية* فاعلية والتي تشمل مفجرات *انفعالاتك الشخصية*. على سبيل المثال، دعنا نستعرض *قائمة أهداف ورؤى* دانييل *لمنع المخالفات*.

١. توفير موارد مالية ثابتة ويعتمد عليها لابنها باتريك ولنفسها؛

٢. أن تظل في عملها في مجال العقارات؛

٣. ألا تجبر نفسها على الاستقرار في وظيفة مكتبية مملة في شركة هي لا ترغب فيها ولا تجد حافزا تجاهها مطلقا.

كرر في عقلك *الأهداف والرؤى* التي ترى أنها أكثر فاعلية عندما أعددت *منع المخالفات*.

رسالة التذكير ٣:

حدد أكثر مفجرات انفعالاتك الشخصية فاعلية.

رسالة التذكير ٤: استزد من *الأطر*™ *والتصورات* الخاصة بك بأقوى شحنات الطاقة *لمفجرات انفعالاتك الشخصية* بحيث - عندما تتصور - تضع نفسك في أفضل المواضع الممكنة حتى تتغلب، ومن ثم تلغي شحنات الطاقة الضارة جدا. كما ذكرنا آنفا، الوسيلة التي يمكن أن تحقق بها هذا هو أن تكدس أو تطوي ما استطعت من أقوى *مفجرات انفعالاتك الشخصية* داخل *أطرك وتصوراتك* بقدر الإمكان.

وتعد حالة ريبيكا مثالا ممتازا لامرأة تطوي أقوى *أهدافها ورؤاها* لوضع *أطر وتصورات* قوية وفعالة قدر الإمكان. فيما يلي مثال آخر لهذه العملية:

يعاني راي حالة التهاب جزري حاد ولا يهم ما هي الأدوية التي وصفها الأطباء لـ راي فهم لا يقدرون على منع الحمض من التآكل في أمعاء وحنجرة راي من العودة على أساس يومي.

بعد صراع مع الالتهاب الجزري الحاد لسنوات وتهيج دائم في المريء والحنجرة، أصبح الأطباء قلقين جدا من إصابته بسرطان الحنجرة والمريء كما حدث في عائلته. كانت إحدى أكبر مشكلات راي أن الأطباء لطالما طالبوه *بالتوقف* عن شرب الكحول وهو التحذير الذي لم يستطع راي أن يتنبه له.

عند بحثه لمساعدتي، كانت هناك مجموعة قوية من *الأهداف والرؤى* الملموسة التي كنت قادرا على تجميعها وتمريرها إلى داخل *أطره*:

١. **"أحيا حياة صحية لأجل ابني لوان الذي يبلغ من العمر أحد عشر عاما والمصاب بالتوحد والذي يحتاج إليَّ بشكل ماس وأنا أحبه جدا؛**

٢. **أحيا حياة صحية لأجل لأطفالي الآخرين الأكبر سنا الذين أحبهم جدا.**

٣. **أحيا حياة صحية لأجل أمي التي أعتني بها وأحبها جدا.**

٤. **ألا أعرض أمي لألم مدمر بموت ابنها الوحيد؛**

٥. عدم التعرض **للتحطم الرهيب المؤلم** الذي تعرض له أبي وعمي وجدي عندما **ماتوا بسبب سرطان الحنجرة.**

٦. عدم الاستسلام **لضعفي وإدماني".**

كما سنتناول بالشرح في *الخطوة* ٦ ، كان ذلك من خلال جمع "راي" البارع *لأهدافه ورؤاه* قريبا جدا بعد ذلك بحيث أصبح قادرا على اتخاذ خيارات حياتية إيجابية عندما يتعلق الأمر بشرب الكحول.

رسالة التذكير ٤:

استزد من قوة أطرك وتصوراتك.

رسالة التذكير ٥: بدد شحنات الطاقة الضارة.

عندما تسترجع الأمور، يمكنك تحقيق ذلك عن طريق *مبددات شحنة الطاقة الضارة*. وهذا يعني أنه قبل اتخاذ خيار حياتي:

١. اكتشف *الحب* في *صميم قلبك* وعبر عنه من خلال خيارك الحياتي؛

٢. *افهم* نفسك والآخرين حتى تستطيع أن تفهم ماهيتك وماهية الآخرين وتدمج هذه المعرفة إلى عملية اتخاذ قراراتك؛

٣. *اصفح* عن نفسك وعن الآخرين في *صميم قلبك* وأظهر الصفح عندما تتخذ خيارا حياتيا، و:

٤. اكتشف *الشغف* في *صميم قلبك* وعبر عن هذا الشغف.

كما وجدنا في أثناء مناقشتنا الأخيرة بخصوص *تبديد شحنة الطاقة الضارة*، إحدى الوسائل الرئيسية لتبديد شحنات الطاقة الكامنة السلبية هي *فهم وتقدير* خلفية الآخرين؛ لذا تستطيع حقا أن تصفح عنهم وتكون حنونا معهم. فيما يلي توضيح لكيفية تبديد معرفة *وفهم* الآخرين لشدة وقوة شحنة/ شحنات الطاقة السلبية الكامنة.

كنت غاضبا للغاية من والدي في أثناء السنوات القليلة الأولى من حياتي لأني شعرت بأنه لا يحبني. بوضوح، كنت غاضبا جدا عندما كان عمري أربع سنوات لدرجة أني فقدت الاهتمام بحبه. كان هدفي سيئا كحكمي. مشاعري المتجذرة من الرفض والإحباط والأسى والألم والغضب كانت نتيجة حقيقة أن أمي تواجدت دوما لتنشئتي بخلاف أبي. عرفت أمي كيف تتكلم معي وتقص عليَّ بخلاف أبي. لم يدم هذا حتى بلغت الحادية أو الثانية عشرة من عمري عندما بدأت *أفهم* حقا الأسباب المقنعة جدا وراء تغيب أبي عني في سنوات عمري الأولى ولماذا لم يستطع التواصل معي بشكل فعال.

بعد ولادتي، اتفق أبي وأمي على أن تمكث معي أمي في البيت بينما يتكفل أبي بإعالتنا. وكانت نتيجة ذلك أن اضطر للعمل ستة أيام بالأسبوع والعديد من الليالي حتى يمكن أمي من تربيتي وحتى يوفرا لي تعليما ممتازا. بالإضافة إلى وفاة جدي عندما كان أبي صغيرا جدا؛ لذا ترعرع أبي دون أب، الذي أحبه كثيرا. نتيجة لذلك، لم يكن لأبي مثال أبوي يقتدي به ونتيجة لذلك فوالدي لم يعرف فقط كيف يعبر عن حبه العميق لي.

عندما علمت وكنت قادرا على أن *أفهم حقا وأقدر فعلا* هذه الحقائق، تبددت سريعا شحنات الطاقة الضارة النابعة عن سلوك أبي غير المحب ظاهريا. حل محل الرفض والأسى والغضب التي شعرت بها ابتداء نحو أبي مشاعر الصفح والعطف (لفقده أباه في سن مبكرة) والحنان والتقدير وحب قوي خالص. وبتجذر هذه المشاعر في صميم *قلبي*، تبددت تقريبا كل شحنات الطاقة السلبية القوية في الماضي النابعة عن مشاعر الغضب العارم والكراهية العميقة.

بالإضـــافة إلى ذلك، من الضـــروري أيضًـــا أن تعرف وتفهم خلفيتك لأنك إذا اســتطعت أن ترى بوضـــوح مـــا الذي يحـــدث لـــك و/أو يؤثر فيك، فإنــك عندئذ ستصبح أكثر قدرة على:

١. أن تكون يقظا واســتباقيا في عدم الســماح لحالة انفعالية ضارة أن تغيب (أو تستمر في تغييب) عقلك.

٢. أن تكون أكثر تركيزا على البقاء وفيا لما تريد في حياتك ولها، و:

٣. بدد شــحنات الطاقة الكامنة النابعة عــن الانفعالات التي غمرتك و/ أو لا تزال تغمرك أنت ومعظم قراراتك.

لإيضاح هذا المفهوم، أريد مرة أخرى شرح حالات ريبيكا ودانييل. ومع ذلك، قبل البدء في مناقشــتها و*مخاوفهــم العائقة*، أود أن أتبادل بحثا ذا صــلة كبيرة بخصوص تعاملك مع *الخوف* من "المجهول" و"التغيير":

أخبرنــي أحدهم بأنه منذ سـنوات مضــت تــم إجراء تجربة مــع مجموعة فئران موضــوعة في قفص لمعرفة رد فعلها في التعامل مع المجهول. على حد علمي، كان نصــف أرضــية القفص حيث تقف الفئــران مكهربا. على فتــرات مختلفة، صــعقت أقدام الفئران مما جعلها تقفز وتصــرخ ألما بشدة. بعد إصابة الفئران بسلســلة من الصــدمات، بعد فتح البوابة في منتصف القفص حتى تفر الفئران للجانب الأخر من القفص لاحتمال هروبها من الصــدمات. وكانت النتيجة التي لا تصدق في هذه التجربة أنه *ولا* فأر *واحد* عبر إلى الناحية الأخرى من القفص لتفادي الصدمات. يكفي هنا أن نشير إلى نتيجتين على الأقل من هذه الدراسة:

١. الخوف من الألم الجسدي كان ذا أولوية بالنسبة للفئران أو أقل رهبة عن الخوف من المجهول أو التغيير.

٢. بدا أن الخوف من المجهول عائق فكري للفئران؛ لأنه يبدو أنه جعلهم لا يفكرون أو يتصرفون بعقلانية، وهو ربما يكون أحد الأسباب وراء عدم مغامرة أي فأر للذهاب للجانب الآخر من القفص ليعاين ما إذا كانت الحياة هناك أقل إيلاما.

بالنسبة لحالة ريبيكا التي تناولناها مسبقا، جمدها *الغضب* لمدة سنوات عديدة، لأنها كانت تخشى الانفصال عن زواجها المليء بالأضرار من زوجها برنت المريض والمؤذي والمهين. يشبه الأمر كثيرا تلك الفئران في التجربة المشار إليها آنفا، فقد كانت ريبيكا مرتاحة أكثر في البقاء/ المعاناة في الألم (الدائم) وهو زواجها عن الانفصال ومواجهة المجهول. ومع ذلك، عندما استطاعت ريبيكا (في النهاية) أن *ترى وتفهم وتقدر بوضوح* كيف قادتها شحنات الطاقة القوية جدا والنابعة عن مشاعر الخوف الشديدة التي قادتها مرة بعد مرة لاتخاذ خيار حياتها المريع المدمر للذات بالبقاء مع برنت، أصبح هذا خطوة *كبيرة* في كسر برمجتها الهدامة.

بعد ذلك، عندما استطاعت ريبيكا تحديد ثم جمع وتكثير شحنات الطاقة *لأهدافها ورؤاها*، فإنها غمرتها الآن جدا وبددت بشدة شحنات الطاقة النابعة عن الخوف ذلك أنها *قادتها بشكل محتوم* للانفصال عن برنت وعن زواجهما *ذلك اليوم*.

وكما قد تتذكر في حالة دانييل، فإن شحنات الطاقة الضارة المرعبة النابعة عن مشاعر الخوف قد جمدتها أيضا. واجهت دانييل انحسارا في مدخراتها وضررا في عملها جراء الركود العقاري والمسئوليات لكونها العائل الوحيد لابنها ونفسها. وما زاد من خوفها الشديد كان لوم أبيها الدائم لتبحث عن وظيفة في شركة مستقرة في مجال ليس لها أي اهتمام به. نتيجة لذلك، فعندما تواصلت معي دانييل، كانت مشلولة عمليا بسبب خوفه، ومن ثم غير قادرة على التفكير والاختيار أو التصرف بشكل بناء. في حالتها، لم يكن الأمر إلا أن حددت دانييل وفهمت وتقبلت ما تريده جدا وما تريد أن تكون هي عليه فأصبحت قادرة على تبديد شحنات الطاقة القوية بشكل ملحوظ النابعة عن خوفها، ومن ثم تفكر

وتستنبط بوضوح ومنطقية أكثر في *أوقات الأزمات*. وكما نعلم الآن، استعدت دانييل باتخاذ خيارات ذات *أهداف ورؤى* من حيث البحث وتقبل وظيفة ممثلة مبيعات لشركة إنتاج تليفزيونية مرموقة.

رسالة التذكير ٥:

١. إحدى الوسائل لتبديد قوة شحنة الطاقة الضارة بشكل ملحوظ هي أن تفهم وتقدر خلفيتك وخلفية الآخرين.

٢. بفهمك للآخرين، تصبح متسما بالاحترام وحنونا وعطوفا ومحبا. كل هذه الحالات يمكن أن تقلل بشكل ملحوظ من شدة شحنات الطاقة الضارة.

رسالة التذكير ٦: *كن مدركا للعواقب!*

يتطلب هذا منك أن تتخيل بوضوح، بأشد طريقة ممكنة، العواقب المريعة والشنيعة لاتخاذك خيارات حياتية هدامة ومدمرة للذات وذلك نتيجة سيطرة انفعالاتك *وقت الأزمات*.

مرة أخرى، لو كان جون، المذيع الذي أشرنا إليه سالفا، *مدركا للعواقب* لاستطاع أن يحدد العواقب التالية المدمرة جدا *قبل* أن يتصرف:

١. "فقدان المهنة الرائعة والمحببة التي أتمتع بها حاليا؛

٢. فقدان وظيفتي المرموقة العظيمة المحفزة والتي تهفو إليها النفوس؛

٣. فقدان الدخل المضمون جدا والأمان الذي توفره لي ولأسرتي؛

٤. كوني السبب المباشر في ألم وقلق وتوتر هائل لزوجتي وأسرتي الحبيبة والرائعة؛

٥. العيش في هوان بقية حياتي؛

٦. الاتهام بارتكاب جريمة؛

٧. الإدانة بارتكاب جريمة؛

٨. تكبد الضغط الرديء المروع من أن تعاني كل هذه العواقب المدمرة، وربما الأسوأ من ذلك كله؛

٩. السجن وقضاء عقوبة طويلة هناك وكل العواقب البشعة تماما التي ستكون النتيجة الحتمية لي ولعائلتي الرائعة.

كما تناولنا آنفا، لو أن جون تدبر في كل العواقب المريعة لتصرفاته النابعة عن الانفعالات، فإن شحنات الطاقة من مشاعر الغضب والخداع المرعبة للوهلة الأولى تتبدد بشكل ملحوظ. نتيجة لذلك، فإنه ربما اختار الامتناع عن التصرف بطريقة مدمرة للذات.

فيما يلي توضيح آخر لكون المرء *مدركا للعواقب*:

خلال ساعات العمل اليومية، أنصح وأقدم الاستشارات لعشرات الناس. أحد العناصر الرئيسية لهذه المهنة الرائعة والمجزية روحيا هو أني عندما أقود في أثناء ساعات العمل، أتلقى العديد من الاتصالات والرسائل. أنا من مشجعي الانتفاع من كل ثانية من ساعات العمل قدر الإمكان؛ لذا، حتى وقت قريب، كنت أستخدم هاتف السيارة عن طريق سماعة الأذن لعمل وإعادة مكالمات العمل والرد على الرسائل النصية كلما وقفت في إشارة للمرور. ومع ذلك، كنت أعرف دوما في داخلي أن استخدام هاتف السيارة بما في ذلك النظر والتأمل في الرسائل النصية في أثناء القيادة أمر مشتت ويحتمل جدا أن يتسبب في حادث مميت.

لذلك، برغم أني أقدر الوقت جدا الذي ربما أحفظه من الهدر بالتواصل مع الزبائن في أثناء قيادتي السيارة، استنادا إلى وضع كل العواقب المأساوية المحتملة المروعة تماما بسبب قيادتي للسيارة وأنا مشتت الذهن في الاعتبار، فإني أختار الآن أن أعدل سلوكي وأقود بسلامة أكثر. فيما يلي تلك العواقب بالتفصيل:

١. **جرح أو قتل طفل أو أطفال** بشكل بالغ وهم ذاهبون وراجعون من مدارسهم الابتدائية التي أقود السيارة أمامها كل صباح.

٢. **القضاء على حياة شخص ما** (وحياة أحبابه) بقتله أو جرحه بشكل بالغ.

٣. **تحطيم حياتي** لأني تسببت في حادث خطير (حادث كان يمكن تجنبه) لأني كنت مشوشا في أثناء القيادة، و:

٤. **وفاتي أو إصابتي إصابة بالغة** كتلف في المخ أو الشلل لأني لم أكن في حالة تركيز في أثناء القيادة.

والآن، في كل مرة أقود فيها السيارة، أفكر وأتصور العواقب المروعة التي قد تنتج بسبب كوني سائقا مشتتا. ولأني *مدرك للعواقب*، لم أعد أتفقد دليل هاتف كمبيوتر السيارة في أثناء القيادة، كما أقرأ وأرد على الرسائل النصية فقط *عند* الوقوف في مكان آمن. من وجهة نظري، كانت تلك هي أكثر خياراتي الحياتية بنائية للحفاظ على حياتي وحياة الآخرين.

رسالة التذكير ٦:

كن مدركا للعواقب في أوقات الأزمات!

رسالة التذكير ٧: يمكن دمج هذه *الرسالة* كجزء من *الرسالة (٥)*، ومع ذلك، لأن *التقدير والعرفان بالجميل* كان لهما أثر كبير *كمبددات لشحنات الطاقة الضارة*، فقد اخترت جعلهما جزءا من *رسالة تذكير* منفصلة.

تتطلب هذه الرسالة منك أخذ أنفاس عميقة تامة كما تعتقد، وتحدد وتقدر بصدق مواهبك وتقوم بوضع *قائمة* تفصيلية لها.

هناك ثلاثة أسباب لعمل هذا هي:

١. ستبدد قوة وشدة شحنات طاقتك الضارة

٢. تكون أكثر قدرة للاحتفاظ بصورة كبيرة لما تريده حقا في حياتك ولحياتك بشكل معقول، و:

٣. قد تشعر أيضا بأنك أفضل بعد القيام بذلك إذا غمرتك مشاعر الأسى واليأس والغضب والحنق والحزن والرفض و/ أو عدم الاحترام.

وفيما يلي قائمة بالنعم:

١. أنا معافى.

٢. لديَّ أسرة جميلة.

٣. عموما، لديَّ مهنة/ وظيفة رائعة.

٤. أستطيع الإبصار.

٥. لا أعاني أمراضًا مستعصية.

٦. لديَّ زوجة جميلة رائعة.

٧. أمارس التنس والشطرنج وأيضا الصيد والتزلج والتنزه على الأقدام والرسم والكتابة والتي أحبها جميعا!

أنا دائما أتذكر بوضوح يوما ما منذ أعوام مضت عندما كنت أتجول في مانهاتن وكل الأشياء كانت تصيبني بالضجر. وبينما كنت على وشك البدء في رثاء داخلي للذات، رأيت رجلا أعمى بلا مأوى نائما في الشارع البارد. وكانت بجواره علامة الكرتون مكتوب عليها: "طبيب بيطري أمريكي أعمى بلا مأوى وجائع".

عندما تأملت في هذه الحقيقة المؤلمة جدا، تألم قلبي جدا. تقدمت إلى ذلك الرجل النبيل ووضعت بعضا من المال في كوبه، وفكرت: "*ما الذي من الممكن أن يجعلني غير سعيد أو غاضبا؟!*".

بمجرد أن تركت هذا الشخص الذي يبدو عليه البؤس، نسيت فورا كل الأشياء التافهة التي كانت تزعجني في هذا اليوم.

رسالة التذكير ٧:

قبول وتقدير والشعور بالامتنان حقا للنعم من شأنه وضع الأمور في منظور أفضل وأوضح ويبدد كما كبيرا من شحنات الطاقة الضارة النابعة عن انفعالاتك.

رسالة التذكير ٨: سل نفسك: "ما الذي أريد إنجازه *حقا* من هذا الخيار الحياتي؟". و"من الشخص الذي أريد أن أصبح عليه حقًّا؟". كما قد تتذكر، عندما سأل فيليب نفسه هذه الأسئلة، كانت *مفجرات انفعالاته الشخصية* والقيم المحددة الواضحة كالشمس كالتالي:

١. أن أكون رجلا صالحا وأسير على نهج طيب.

٢. أن أكون أبا وزوجا صالحا وعطوفا.

٣. أتخذ خيارات حياتية خالية من الغضب/ الحنق حتى يعكس حقا ما أريد إنجازه.

٤. إقامة حياة أسرية وجو عائلي رقيق وحميم مع جان.

٥. أن أفعل عكس ما كان أبي وجدي يفعلانه بمعنى أن أعامل أولادي بحب وتقدير وأن أجعلهم يشعرون بالحب والجدارة على عكس تعريضهم للعنف والظلم والتخويف.

٦. أن أتخلص من الغضب العارم والكراهية التي تتفاقم بداخلي وأن أعيش حياة آمنة.

٧. أن أستمر في العمل في الشركة حتى أتمكن من الاستمرار في توفير الاستقرار المادي لعائلتي وهو ما لم يوفره أبي لي أو لأمي ولإخوتي مطلقا.

رسالة التذكير ٨:

قبل اتخاذ أي خيار حياتي، اسأل نفسك دائما واعرف الردود بوضوح للسؤالين التاليين: "ما الذي أريد حقا إنجازه من خلال هذا الخيار الحياتي؟" و "ما الشخص الذي أحب أن أصبح عليه حقًا؟".

رسالة التذكير ٩: استعرض ما وطنت نفسك على فعله في *أوقات الأزمات* في الفترة التحضيرية *لمنع المخالفة:*

٩ أ: من خلال عملية تصور *الحدث*، تذكر الخيار الحياتي *الخاص* أو *العام* الذي أعددته في أثناء *منع المخالفة*. لذلك، على سبيل المثال، عندما كنت أحاول أن أفقد وزني، تذكرت أن جوابي الخاص جدا على من كان يريد أن يعطيني طعاما مشبعا بالدهون هو "**لا، أشكرك**" أو، كما أشرنا سابقا، مثال على جواب *عام* أكثر تنسيقا ومرونة "لن أخرج الأسبوع القادم لأني متأخر في واجبي المدرسي، *ما* لم يطلب مني ذلك أحد مثير للاهتمام".

٩ ب: اقترب ذهنيا من *الأطر والتصورات* الخاصة بك التي أعددتها عندما توقعت اضطرارك لاتخاذ خيار حياتي خاص. لإيضاح هذا، دعنا نتذكر عندما كنت أستخدم هاتفي الرقمي وبدأت الشعور بعد ذلك بصداع مؤلم كإطلاق النار. بعد إجراء **رنين مغناطيسي** على دماغي، قمت بوضع كل *الأطر والتصورات* التي استطعت باستخدام *مفجرات الانفعالات الشخصية* لخضوعي لإجراء عملية **سرطان المخ** كنتيجة لجعل الهاتف بجوار أذني. بعد ذلك، بمجرد أن ملكت الاختيار لاستخدام هاتفي المحمول دون الاستفادة من سماعة لإجراء أو الرد على مكالمة أو

أن أنتظر حتى أحصـل على السماعة، أدخل على الفور *الأطر والتصورات* الشـديدة جدا قبل اتخاذ خيار حياتي في *وقت الأزمات*. وكنتيجة مباشرة لذلـك، أؤخر المتعـة الوقتية لإجـراء أو الرد على مكالمـة والذي يمكن/ سوف يعرض صحتي للخطر.

٩ ج: تأكد قبل اتخاذ أي خيار حياتي أن *مفجرات انفعالاتك الشخصـية - الأهداف والرؤى* - لم تتغير منذ آخر مرة أعددت أو استعرضت فيها *منع المخالفة*. وكإيضـاح لهذا التذكير، دعنا نرجع ثانية لحالة دانييل. بصفة مبدئية، عندما تحادثنا أنا ودانييل، كان أوضح *أهدافها*:

١. أن تكون قادرة على إعالة نفسها وابنها باتريك
٢. أن تظل في عملها في مجال العقارات
٣. أن تتجنـب وظيفـة مكتبية مؤسسـية مملة كالعمل فـي البنوك وهو ما حاول والدها دفعها له

ومـع ذلك، في أثناء الوقت الذي نصـحت فيه دانييـل، تغير أحد أهدافها المهمة جدا. ونتيجة لعمل استكشـاف نفسـي فعال جدا لدانييل. اكتشفت أن الرجوع لصناعة التليفزيون كمندوبة مبيعات سيحقق جذبا هائلا لها. وبعد إجراء مقابلة لوظيفة في مجال المبيعات في شـركة إنتاج تليفزيونية مرموقة، قبلت بسعادة غامرة هذا العرض وهذه الوظيفة.

النقطـة الموضـحة هنا فـي تغير دانييل فـي تقييم أهدافها هـي أن *أهدافك ورؤاك* يمكن وغالبا سـتتغير عبر الزمان، ويجـب أن تعي هذه التغيرات في أثناء التقييـم قبل صـياغتك البارعة *لأهدافـك ورؤاك وقت الأزمـات*. بهذه الطريقة، فسـوف تدمج وتسـتفيد فقط من أقـوى *مفجرات انفعالاتك الشخصـية* الحالية (المحفزات) في *تصوراتك*.

إضــافة إلى ذلك، من الضــروري لك أن تدرك التالي: هل كل المتغيرات التي توقعتهــا فــي أثناء منــع المخالفة فيما يتعلق بخيــارك الحياتي كانــت تماما كما توقعــت؟ هل تغيرت؟ هــل ربما اختلفت؟ على ســبيل المثال، أنــت طالب جامعي دائما في الكلية. لقد اتخذت يوم الأربعاء خيارا صــارما بشــأن منع المخالفة بألا تخــرج مع أي أحد العطلــة القادمة فيما عدا براد حتى تذاكــر للامتحانات. ومع ذلك، مساء السبت الماضي، قام والدك وإخوتك بزيارة مفاجئة لك.

فــي هــذه الحالة، هنــاك متغير لم يكن ثمــة داع لتوقعه قد طفا على الســطح فيجــب أخذه فــي الاعتبار قبل اتخاذ مزيــد من خيار أو خيــارات حياتية ألا وهو كيفية قضــائك عطلة نهاية الأسبوع؟ فيما يلي توضــيح لكيفية تغيير خيار حياتي متوقع في *وقت الأزمات* بسبب ظهور مستجدات مهمة.

رسالة التذكير ٩:

تذكـر الخيــارات التــي أعددتهــا بنفسك لاتخاذهــا *أوقات الأزمـات*، بالإضافـة إلــى ذلـك، تأكـد مجددا مــن *أهدافك ورؤاك*، وحـدد إن كانـت ثمـة متغيرات جديـدة طفت على السطـح يجـب أخذهــا فــي الاعتبــار الآن عنــد اتخــاذك لخيارك/ خياراتك.

قائمة التذكير الخاصة بأوقات الأزمات!

رسالة التذكير ١: ابذل جهدا للحصول على شفافية فكرية ✓

رسالة التذكير ٢: تذكر واعرف عندما اتخذت خيارات حياتية مماثلة مدمرة في الماضي ✓

رسالة التذكير ٣: حدد أقوى *مفجرات انفعالاتك الشخصية* فاعلية ✓

رسالة التذكير ٤: جمع وبالتالي استزد من شحنات الطاقة التي ستؤدي بك إلى اتخاذ خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى* ✓

رسالة التذكير ٥: بدد شحنات الطاقة الضارة جدا ✓

رسالة التذكير ٦: كن *مدركا للعواقب* ✓

رسالة التذكير ٧: قدر نعم الله عليك ✓

رسالة التذكير ٨: اسأل نفسك: "ما الذي أريده حقا؟" و "ما الشخص الذي أحب أن أصبح عليه؟" ✓

رسالة التذكير ٩: تذكر الخيارات التي أعددتها بنفسك لاتخاذها في أثناء *منع المخالفة*، وتحقق مجددا من *أهدافك ورؤاك* وتبين ما إذا كان هناك مستجدات تحتاج أن تكون جزءا من معادلة اتخاذ خياراتك الحياتية. ✓

الخطوة ٦

اتخذ خيارا حياتيا ذا أهداف/رؤى

الخطوة ٦

إنــه وقت *الأزمة* الآن!؛ حيث تكون بصــدد اتخاذ خيار حياتــي. إنها تلك اللحظة التي توقعتها (*خصوصا* أو *عموما*) وأنت مهيأ لها فعليا. إنه ببساطة الوقت لتتميز لاتخــاذ خيار حياتي ذي *أهداف* و/أو *رؤى* وأن تزيد جودة حياتك بشــكل ملحوظ وأيضــا مشــاعر الثقــة بالنفس وتقديــر الذات. وكمــا تناولنا من قبــل، فإن هذه المشــاعر الجيدة والعظيمة سوف تساعد على ملء صــميم *القلب* وتغذيته بشكل إيجابــي، وبالتالــي *تمكنك* من اتخاذ كثير من الخيــارات الحياتية ذات *الأهداف والرؤى* في المستقبل؛ لأنك حقا تشعر بأنك جدير باتخاذ خيارات معززة للذات.

حسنا، دعنا ننظر عن كثب *للخطوة* ٦:

١. أنت بصدد اتخاذ خيار حياتي؛

٢. تريد إدخال *الأطر والتصــورات* التي تم اختيارها بعناية ووضــعت لســبب واحد محدد جدا. ســتحفزك هذه *الأطر والتصــورات* وتقــودك حتما إلى اتخاذ خيار حياتي ذي *أهداف ورؤى*، و:

٣. *ستنتهز* هذه الفرصة بحماس وعاطفة شديدين لتحسين *حياتك* وتحسين الثقة بالنفس وتقدير الذات عن طريق اتخاذ خيار حياتي ذي *أهداف ورؤى في وقت الأزمات*.

حسنا، دعنا ندرس مثالاً توضيحيًّا لخيار حياتي ذي *أهداف ورؤى* استنادا إلى إعادة النظر في حالة راي الذي عانى التهاب المريء الجزري المزمن.

أوضح طبيبه مخاوفه الشديدة أنه إذا لم يضع راي في اعتباره أمر الحمية الغذائية ويتوقف عن شرب الكحول، فإنه من المحتمل جدا إصابته بسرطان الحنجرة و/أو المريء وهو المرض نفسه الذي أودى بحياة والد وجد وعم راي.

فيما يلي *إطار* رفيع المستوى جدا توصلنا إليه حتى يتوقف راي عن شرب الكحول:

"هل أريد المتعة/ الرضا **اللحظي** لشرب الكحول فأزيد من فرص **إصابتي بالسرطان!!!** وبالتالي معايشة الشعور **المريع المؤلم المخزي بموت أبي وجدي وعمي؟** وحتى بشكل أكثر أهمية: هل أريد أن أخاطر **بعدم البقاء مع أولأولادي وخاصة لونا** (طفلته ذات الأعوام التسعة المصابة بالتوحد) **التي تحتاج إليَّ جدا؟**

هل أريد أن أجازف بجعل **والدتي وأطفالي يعانون غما شديدا** عندما يرون **تدهوري صحيا ووفاتي بسبب السرطان؟**

وهل أريد أن أكون السبب - بسبب ضعفي - في حقيقة بغيضة **قطعا للألم** الذي لا يوصف الذي ستشعر به أمي إذا ما **دفنت طفلها الوحيد؟**

أو...

هل أتوقف عن الشراب وبالتالي أمنح نفسي **الفرصة** في التواجد **مع من أحبهم وأعتني بهم - خاصة لونا الصغيرة - وأحيا حياة نشطة صحية ولا أحطم من أحبهم؟**".

اختار راي أكثر *تصوراته* تحفيزا وهو أن أسرته ستدفنه، و "صغيرته لونا" ستكون وحيدة في العالم ولا أحد يهتم أو يعتني بها حقا.

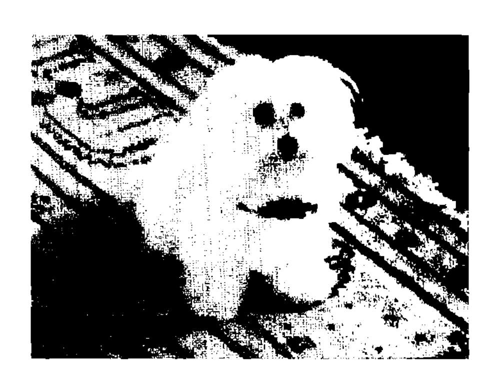
متسلحا *بأطر وتصورات* مشحونة للغاية، يسرني أن أقول إنه فيما عدا زلتين خلال الشهور الستة الأولى، لم يحتس راي الكحول لأكثر من عامين ونصف. وقد اختفى تقريبا التهيج الذي كان يعانيه في الحنجرة والمريء، وظل راي محبا وراعيا رئيسيا، وابنا كذلك، وكان هذا أقوى *أهدافه ورؤاه*.

كلمة أخيرة:

في *وقت الأزمات*، اتخذ خيارا حياتيا يعكس ويتسق مع *أهدافك ورؤاك*.

والآن، أود أن أتبادل معكم قصتي الشخصية والتي توضح كيفية رؤيتي *لقائمة التذكير الخاصة بي* ثم *الخطوة ٦* في *وقت الأزمات*.

إنها لمنة عظمى أن أملك "بينوت" الصغيرة. سميتها بهذا الاسم منذ أول لحظة رأتها عيناي، خرجت بينوت من الحجرة وأسرعت نحوي لتقبلني كثيرا فدفعتني لأعلق قائلا: "انظر إلى *هذه* البينوت الصغيرة"، وبمجرد أن رأيت أنف بينوت الصغيرة الذي يشبه الزر، قلت إن بينوت هو أفضل اسم لها. حقا أنا أحب بينوت وهي أيضا بروحها الجميلة جدا تحب كل الناس.



إنني أعيش في طريق سكني مسدود حيث يستطيع العديد من أطفال الجيران اللعب بشكل طبيعي ويسيرون بكلابهم في أمان. ومع ذلك، ذات مساء، في وقت مبكر، جاء الجار "آل" مسرعا في الشارع

واســتدار في الطريق السكني المسدود كما لو كان يقوم بلفة في شارع إندي ٥٠٠ وتوقف أمام منزله.

بمراقبة هذا السلوك المهدد للحياة والخطير جدا، ذهبت إلى "آل" واقترحت عليــه أن يقــود ببطء أكثــر لأن الأطفال يلعبون ويمشــون بكلابهــم عند الحاجز. فــي أثناء لقائنا الوجيز، بدا أن آل غير ســعيد وبداخله غضــب مكبوت. أزعم أن اقتراحي لم يلق ترحيبا منه. ومع ذلك، بســبب طفليْ آل الصــغيرين اللذين كانا دائما يتمشيان بكلابهما ويلعبان عند الحاجز، اعتقدت أن آل سيتقبل اقتراحي.

بعد ذلك بأســبوع أو أســبوعين، بعد غروب الشــمس عندما كنت أتمشــى مع بينوت، رأيت سيارة آل على بعد ياردات قليلة وهو مسرع جدا عند الحاجز. بدأت أهتف له ليقلل من ســرعته. كانت نوافذ الســيارة مغلقة، ولم يتمكن من سماعي. ثم أدركت أنه لم ير بينوت الصغيرة ذات الشهور الأربعة والتي تزن ثلاثة أرطال. في اللحظة الأخيرة، جذبت بينوت بعيدا عن إطاراته المتسارعة. بدا أن آل أخطأ في دهس بينوت بمسافة بوصة أو اثنتين. أيضا، حمدا لله أن جذب سلسلة بينوت لم يتسبب في أي ضرر لرقبتها أو قصبتها الهوائية.

لســت عنيفــا أو ثأريا بأية حــال ولا أقع تحت وطأة الحنــق، ولكن عند رؤية آل يكاد يقتل بينوت احمر وجهي وغلى الدم في عروقي، فأصبحت مهتاجا!

أول فكرة ســارعت إلى عقلي كانت أن آخذ مضــرب البيسبول الذي تركه ابن آل في الشارع وأحطم مقدمة نافذة سيارة آل (سيخرج آل عندئذ من السيارة). وبهذه الطريقة، ســيفكر مرتين بعد ذلك أن يخفف من ســرعته عند الحاجز. إن مجرد تذكر هذا جعلني أبتسم (مع العلم أنني لم أفعل ذلك *حقا*) وبدأ بعض من شحنات الطاقة الشديدة التي غمرتني يتبدد.

بعد ذلك، استعرضت *قائمة التذكير الخاصة بي مباشرة:*

#١. يجــب اتخاذ خيار حياتي في حالة صــفاء ذهنــي، لذلك، **أنا لا أريد** أن أتخذ خيارا أو تصــرفا عندما أكون تحت وطأة تأثير انفعالات متصــارعة أو ضارة جدا.

#٢. يجب أن أفكر فيما حدث في المرات القليلة الأخيرة التي تصرفت فيها عندما كنت غاضبا وأعترف بأنني غالبا كنت أندم على تصرفاتي لأني أدركت مؤخرا أن هناك طريقة أبرع وأكثر تأثيرا للتعامل مع المواقف وبالتالي أتوصل إلى نتائج أفضل ومرضية أكثر.

#٣. يجب أن أحدد الصورة الواضحة *لأهدافي* بمعنى أن أبذل جهدي للتأكد أن آل لن يقود في الشارع بتهور مرة أخرى ويعرض حياتنا جميعا للخطر.

#٤. يجب أن أستزيد من شحنات الطاقة الإيجابية وأحدد أقوى *أهدافي ورؤاي* بينما أفكر بخصوص:

أ. حرصي الشديد على أن تظل بينوت آمنة لأنها تمشي عند الحاجز؛

ب. حرصي الشديد على أن يظل *الجميع* آمنين؛

ج. التمتع باتخاذ خيارات حياتية حكيمة ومتطورة ولطيفة؛

د. تقديري لحريتي وحياتي كما أتمتع بها الآن بحيث لا أريد أن أرتكب جريمة تدمير سيارة آل؛

هـ. كم هو سخيف ومدمر أن أفقد اتزاني مع آل عندما *أكون* الشخص الذي يكتب كتابا عن التحكم في الانفعالات، و

و. كم سأكون حانقا إذا ما قام آل في المستقبل بإصابة أو قتل بينوت الصغيرة!

#٥. يجب أن أبدد شحنات الطاقة الضارة جدا. كما يجب أن أعرف نفسي و/أو أفهم وأقدر ماهية الأشخاص الآخرين ذوي الصلة. اعترفت لنفسي بأنني يجب أن أشعر كأنما فشلت كشخص متطور فهل أتصرف بشكل سيئ وبدافع من الغضب والحنق. هذا من شأنه أن يؤدي إلى أن أشعر بشعور سيئ عن نفسي. أنا لم أكن غبيا لأسمح لسلوك سيئ من شخص آخر بأن يدفعني لتصرف غير لائق.

بالإضافة إلى ذلك، فقد بذلت جهدي في معرفة "خلفية" آل وأن أكون رحيما معه و/أو عطوفا وأصفح عنه. فعلت ذلك عندما أدركت أني لاحظت بالفعل أن آل شخص غير سعيد. أيضا، كنت متأكدا أن هذه القيادة الطائشة لم يكن مقصودا منها إيذاء أي أحد. من المحتمل أن يكون آل فقط مكترثا نظرا لأن شحنات الطاقة في غضبه المكبوت الواضح والإحباط وعدم السعادة كانت تأجيجا مجازيا له ولسيارته.

#٦. يجب أن أكون *مدركا للعواقب*. وقد كنت كذلك. لقد تخيلت وتصورت أني إذا قمت فعلا بإلحاق ضرر بسيارة آل:

أ. فسأسجن؛

ب. فسأجازف بحريتي وحياتي اللتين أعتز بهما وأتمتع بهما كثيرا؛

ج. فسيخيب أملي في نفسي كثيرا وذلك لتصرفي السيئ عندما سمحت لشحنات الطاقة الضارة بداخلي أن تطمس معظم قراراتي في *أوقات الأزمات*؛

د. فسأخسر كل المصداقية المتعلقة بقدرتي على التحكم في انفعالاتي وفي شحنات طاقتها، و

هـ. فسأتسبب في إحراج لنفسي وعائلتي وعملائي؛

#٧. يجب أن أقدر النعم التي لديَّ. يمكن فعل هذا بتذكر وتقدير الحياة الرائعة التي أحياها.

#٨. يجب أن أحدد وأقدر ما أريده حقا وما ماهيتي وما الذي أصبو إليه. ما أردته بالنسبة لـ "آل" هو أن يقود بعناية وأمان أكثر. أما الشخص الذي أحب أن أكون عليه فهو ذلك الشخص الأكثر رصانة وتطورا ويستمر في ذلك، وشخص يختار أن يتعامل مع الناس والمواقف بذكاء وفهم واحترام وود وليس بغضب!

#٩أ. يجب أن أعرف المعلومات المتعلقة *بمنع المخالفة* والتي أعددتها لأوقات الأزمات. وهذا يشمل:

ا. ألا أتخذ *أبدا* خيارا حياتيا وأنا تحت وطأة شحنات الطاقة الضارة النابعة عن الانفعالات؛

ب. عندما أهدأ، يجب أن أبذل جهدي دائما في اتخاذ القرار الأحكم والأكثر تطورا واستنارة وهو ما أنا قادر عليه.

#٩ب. يجب أن أدخل *الأطر والتصورات* التي أعددتها للوقت المحتوم عندما أواجه اتخاذ خيار حياتي في حالة الغضب أو الحنق.

#٩ج. يجب أن أتأكد أنه ما من تغيير حدث *لمفجرات انفعالاتي الشخصية* (قيمي الأكثر أهمية). وهو كذلك فعلا. ما زلت أحتاج إلى أن أتصرف بوضوح ودقة وأن أتعامل مع الأشياء بطريقة بناءة متطورة لكي أحقق نتيجة ذات *أهداف ورؤى* للجميع. بالإضافة إلى ذلك، لقد حددت أنه لا يوجد متغيرات جديدة لم أتوقعها قد دخلت معادلة اتخاذ خياراتي؛ لذلك، كنت طليقا في المضي قدما في *أطري وتصوراتي*.

لقد حان وقت اتخاذ قراري

قد أعددت *إطارا*:

"هل أندفع صوب آل في غضب وأهدده وأصيح فيه وأزعجه وأزعج نفسي وبالتالي أجعله دفاعيا أكثر بأنه لن ينصت إليَّ؟"؛

أو...

"هل أتجه صوبه بهدوء وأجد طريقة فعالة للتواصل معه لكي أستطيع التأكد من سلامة بينوت والآخرين من قيادته الطائشة؟".

بعد ذلك، قمت بتحديد *تصوراتي*:

تخيلت قيادة آل بشكل أكثر عناية بينما بينوت الجميلة تهز ذيلها لأنها تتمتع بالمشي في الشارع بأمان.

بعد رؤية *قائمة التذكير بأوقات الأزمات*، اخترت بوعي تام أن أسير صوب آل وأجعله *يتفهم ويقدر* حقا *العواقب المروعة* لقيادته الطائشة عند الحاجز. اخترت إنجاز هذا باستخدام *الدوافع الانفعالية*؛ ذلك أني اعتقدت أن هذا يضرب على وتر حساس بداخله (*مفجرات انفعالاته الشخصية*). قلت بهدوء: "آل، كان بينك وبين دهس جروي الصغير اللطيف مقدار شعرة. بالضبط، يبدو أنك لا تكترث لمن قد تؤذيهم أو تقتلهم عندما تقود سريعا في شارعنا. لكن، أنا *أعلم* أنك *حقا* تكترث. أخبرني، كيف *بك* إذا ما قاد أحد في شارعنا بسرعة **ودهس أحد أطفالك؟**". (توقفت للحظة لأدع هذه الصورة الذهنية والتفكير المريع يدخل أعماقه). "أعلم أنك تريد الرجوع إلى بيتك بلهفة وتكون مع أسرتك الجميلة. لكن، في المرة القادمة قد لا يكون جميعنا محظوظا بالفرار عندما نكون على مقربة من الموت".

بعد لحظة سريعة، أجاب آل: "أنا آسف جدا، إنها كين، أليس كذلك؟".

أجبته: "بلى"، وصافحته.

ثم استمر قائلا: "أنا آسف *جدا*. أنا لم أكن في وعيي التام. كنت منهمكا في حالة بغيضة جدا بأني أرفع دعوى. أنت محق جدا، *شكرا* على هذا".

"بكل سرور. أتمنى لك ليلة رائعة حقًّا، وتحياتي الحارة إلى كاثي وداكوتا وكيرك!".

"حسنًا".

كنتيجة مباشرة لتصفح *قائمة التذكير الخاصة بي والتصور* الفعال و (أعتقد) إيجاد واحد من أقوى *محفزات الانفعالات الخاصة* بـ آل. كانت هناك نتائج عديدة إيجابية:

١. أعلم أنني أختار بوعي أن أتصرف بطريقة تتسم بوضوح التفكير في *وقت الأزمات* وهو ما جعلني أشعر بأنني على ما يرام:

٢. بدلا من التصرف بغضب وجعل آل يتصرف بطريقة دفاعية، كنت قادرا على التفكير *بشكل فعال* وأعمل على وتر الأسرة بالنسبة لـ آل، فعبر عن أسفه الشديد لقيادته السريعة موضحا أن ذلك "كان فقط لأنه لم يكن يكترث"؛

٣. لم يعد آل عنيفا كلما تقابلنا بعد ذلك لأنه أصبح يقود *ببطء شديد* وحذر عند الحاجز.

إذن، يمكن الحصول على كثير من الأشياء الجميلة عندما تفكر بوضوح وبمنأى عن الانفعالات الضارة في *وقت الأزمات*.



خطوة ما بعد وقت الأزمات

الخطوة ٧

استعرض عملية خيارك الحياتي

الخطوة ٧

حسنا، انتهى الآن *وقت الأزمات* وقد اتخذت خيارك الحياتي، *الخطوة* الأخيرة لك هي أن ترى بموضـوعية وصدق ما إذا كنت سـعيدًا بالخيار ذي *الأهداف والرؤى* الذي اتخذته. إذا كانت الإجابة بـ نعم، فإنه من المهم أن تعترف وتحتفل به. ومع ذلك، إذا شعرت بأن تصرفاتك لم تكن على ما يرام في *أوقات الأزمات* - ونحن *جميعا* نمر بأوقات كهذه - فإنه قد حان الوقت لتحديد وجه الخلل لتصحيحه في المـرة القادمة في *أوقات الأزمات*؛ لذا، من حيث المبدأ، هذه *الخطوة* الخاصـة بإصلاح أي عيوب أو سقطات هي جلستك القادمة *لمنع المخالفة*.

حسنا، دعنا نركز على حالة قمت فيها بالفعل باتخاذ خيار حياتي ذي *أهداف ورؤى في وقت الأزمات*.

عند إكمال *التصـورات* بنجاح واتخاذ خيار حياتي ذي *أهداف و/أو رؤى*، من الضروري أن تعترف وتتمتع وتشعر بإنجازاتك الرائعة.

هذه العملية رئيسية لك لأنك عندما *تتصور* بشكل فعال وتتحكم في انفعالاتك وشحنات الطاقة الخاصة بها ثم تتخذ خيارا حياتيا ذا *أهداف ورؤى*، فإنه تمكين

مذهل. فكم هو قوي جدا أن تأخذ مصـيرك بيديك البارعتين وتختار عن طريق الاختيـار أن تحيـا الحياة التـي تحلم بها. كم هـو قوي جـدا أن *تمتلك* خياراتك ومصـيرك. كـم هو قوي جـدا أن *تعـرف حقا* أنك تسـتطيع دائمـا أن تحقق كل هذا. تولد مشـاعر بناء ثقة بالذات شـحنات طاقة إيجابية قوية جدا والتي يمكن أن تخزنها في *صـميم القلـب*. نتيجة لذلك، عندما تكون بصـدد اتخاذ خيارات حياتيـة وتقوم بعملية *التصـور*، يمكن ترتيب هذه الشـحنات المخزونة الإيجابية للغايـة لدمجها مع تلك الشـحنات المسـتمدة من *الأهداف والرؤى* والاسـتزادة منها. والنتيجة هي مزيد من التدمير لشـحنات الطاقة المتصارعة والنابعة عن الانفعالات الضارة جدا.

لذلـك، حتـى تسـتطيع الاسـتمرار في ملء صـميم *قلبـك* بشـحنات الطاقة الإيجابيـة القويـة جـدًّا، فيما يلي بعض الأعمـال المفيدة جـدا المتعلقة بما بعد الخيار الحياتي ذي *الأهداف والرؤى*:

١. *التسـليم* بحقيقة أنك قمت بعملية *تأطير وتصـور* للخيار الذي بين يديك بطريقة فعالة حيث إنك سـتكون حتما بصـدد خيـار حياتي يجعلك قادرا على الحصول على *أهدافك* و/أو يقربك من ممارسة *تصوراتك* على أرض الواقع. كل الأشياء الرائعة والمرضية التي تسعدك وتجعلك فخور جدا؛

٢. *احتفل وتمتع بتصـور* تم تنفيذه بعناية وبخيار حياتي مدروس بعناية بعيدا عن شـحنات الطاقة النابعة عن الانفعالات المدمرة والتي من الممكن أن تشوش معظم قراراتك وتخرجها عن مسارها؛ و

٣. *اشعر وتمتع* بانتصارك وقوتك. كلما شعرت وتمتعت بإنجازاتك، أصبحت أكثر تحفزًا لاتخـاذ العديد والعديد من الخيارات الحياتية ذات *الأهداف والرؤى* في المستقبل. هذه هي الحال لأنك رأيت وتمتعت بالنتائج المفيدة جـدا لاتخاذ خيارك الحياتي وتشـعر في صـميم *قلبك* بأنك والمسـتقبل المشرق جديران باتخاذ خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى*.

كلمة أخيرة:

عندما تدرك وتحتفل وتشعر بأنك اتخذت خيارا حياتيا ذا *أهداف ورؤى*، تكون النتيجة أنك تولد مشاعر تمكين إيجابية قوية. هذه المشاعر سيتم تخزينها في صميم *قلبك*. وكنتيجة لذلك، عندما تتصور في المستقبل، يمكنك الاستفادة من هذه المشاعر الإيجابية القوية للمساعدة على الاستزادة من شحنات الطاقة الإيجابية حتى تتغلب على شحنات الطاقة الضارة.

والآن، دعنا نتناول كيفية تصحيح *وقت الأزمات* حتى تحسن من خبرات اتخاذ خيار حياتي مستقبلي *وقت الأزمات*.

التعثر

عند أداء *الخطوات السبع للتحكم* في الانفعالات، من الضروري أن تضع نصب عينيك المفهوم الرئيسي التالي:

> إننا كبشر لدينا القدرة على التفكير والتقييم والتعلم والنمو والتطور للوصول لأهدافنا. لكن، كوننا بشرا، فلا نخلو من أخطاء وزلات وهزائم. تعلُّم كيفية النهوض البناء بعد العثرات إنما هو جزء من عملية النمو للجميع.

إن الفكرة التي عليك أن تأخذها في الاعتبار هنا هي: قطرة أو قطرتان لا تسببان الفيضان، وزوجان من الثلج لا يتسببان في عاصفة ثلجية، قليل من الحصى لا يؤدي إلى انهيار، وخطأ أو اثنان لا يؤدي عموما لكارثة. وفي كل الحالات تقريبا، يوجد دائما أمل.

بغض النظر عن التطور والذكاء و/أو الموهبة. لن نفعل *أبدًا* كل شيء بإتقان كل مرة. فالنجاح الكبير يتأتى من فعل "الصواب" معظم الوقت، وكما أشرنا سابقا، أنه لضروري أن *تصمد* عندما تكون أعز *أهدافك* وأوضح *رؤاك* في خطر.

فيما يتعلق بالعثرات، عندما بدأت *أتصور*، بصرف النظر عن مقدار الحب والاستحسان الذي لقيته من أبي، فلا أزال أحيانا أتعثر وأعاني إخفاقا عندما آكل الكيك والبسكويت والحلوى للقضاء على احتياجاتي ومشاعري الضارة. لكن النقطة الرئيسية هي أن هذه المصادفات أصبحت أكثر ندرة بحيث إنها لم تعد زلات مدمرة أو لم تصبح أمرا معتادا. وبفقدي مزيدا من الوزن، أصبحت شحنات الطاقة الممكنة في صميم *قلبي* أكثر قوة؛ لذا، لم تعد العثرات النادرة ذات أثر ملحوظ على محاولات فقدي للوزن الزائد ولا على ثقتي بتأثير إيجابي مؤثر في حياتي ولا شحنات الطاقة القوية الإيجابية التي مررتها إلى *تصوراتي*.

وبالمناسبة، فحيث إنني الآن نحيف منذ عقود، أستطيع من وقت لآخر لفت الأنظار دون ندم. لكنني في سيطرة تامة. وإذا لاحظت زيادة في وزني أو أن ملابسي الداخلية قد ضاقت، أصبح *متصورا* استباقيا أكثر فأفقد الوزن الزائد بسرعة.

لذا، كن دائما على أهبة الاستعداد بفهم ونظرة عميقة كالتالي:

> "حسنا، إذا كنت سأناضل للحصول على *أهدافي* في أثناء مسيرة الحياة *فلدي* بعض العثرات. هذا هو الأمر تماما، *والجميع لديه عثرات*. المخرج يكمن في التسلح بأساس من تحكم قوي في الانفعالات وهو مناط هذا الكتاب، بالإضافة إلى القدرة على إتمام *خطواته* وفكرته وإستراتيجياته. وإذا تمكنت من ذلك، فإن العثرات ستحدث أقل بكثير في كثير من الأحيان، وانتصاراتك ستحدث في كثير من الأحيان وبسهولة".

فقط احتفظ بإخلاصك لأوضح *أهدافك ورؤاك* وأكثرها قوة، والعثرات لن تعني الكثير لأي شيء أو تكون ذات أهمية قصوى.

يوم التصحيح

كما تناولنا آنفا، لن تتمكن من اتخاذ كل خيار حياتي بمواصفاتك المثالية. سيكون هناك عيوب في بعض الأحيان في الاستعداد *لمنع المخالفة* أو *التصورات* أو المتابعة بحيث لن تتصرف دوما تصرفات تتسق مع خيارات حياتك ذات *الأهداف والرؤى* المثالية. نتيجة لذلك، في مرحلة ما بعد تنفيذها، سيحين الأوان للتفكر وتعديل ما قد يكون خطأ أو ما قد تكون فعلته أفضل. أفضل وقت لفعل هذا هو عندما تكون قادرا على التفكير والرؤية - شحنة الطاقة الخالية من الانفعالات الضارة - فيما اتضح حقًّا. بهذه الطريقة، أنت تتعامل مع الحقيقة الصادقة دون عائق.

منذ أعوام، كنت أستمع لراديو إي إس بي إن، عندما سمعت لاعب كرة قدم جامعة جنوب كاليفورنيا يتحدث عن يوم الاثنين الذي يلي مباراة يوم السبت للفريق. قال هذا اللاعب أساسيا إن يوم الاثنين كان *يوم تصحيح* للفريق. هذا يعني أن اللاعبين والجهاز الفني سيدرسون أشرطة الفيديو بعناية وبشكل غير دفاعي من مباراة يوم السبت. أهدافهم كانت كالتالي:

١. تحديد وتعديل الخلل أو العثرات أو الأشياء التي يمكن تحسينها بحيث إنها ستكون مهيأة أفضل لإحراز الانتصارات الرائعة في المباريات القادمة، و

٢. تحديد الأشياء التي أدوها جيدا بحيث يستطيعون الاستمرار في الاستفادة من هذه المهارات والممتلكات في المستقبل.

كما أنه من المهم بالنسبة لك أن تدرك وتحتفل وتتذوق وتتمتع *وتشعر بتصوراتك* وانتصارات خياراتك الحياتية بحيث تكون قادرا على تمرير شحنات الطاقة الرائعة إلى صميم *قلبك*، ثم تستفيد من هذا المخزون القوي جدا للطاقة الإيجابية، فمن المهم بالقدر نفسه أن تحدد وتدرك بأمانة وغير دفاعية كيف يمكن فعل الأشياء حتى أفضل أو أكثر مهارة بحيث لا تفعل العثرات التمهيدية نفسها أو عثرات *وقت الأزمات* مرة أخرى عندما تواجه خيارك الحياتي القادم.

تذكـر دوما أن *كل شـخص* يتعثر من وقت لآخر عندما يحاول السـيطرة على انفعالاته. لب الأمر هو أنه عندما تخطئ أو تكون فعلت شيئا أفضل، عليك أن:

١. تحدد الزلة بصراحة وبغير اندفاعية؛

٢. تتصور الزلة؛

٣. تكتشـف كيـف تكـون أكثر فاعليـة عندما تقوم بإعـداد *منـع المخالفة* أو *التصـورات* القادمـة و/أو قم باتخـاذ خياراتك الحياتيـة ذات *الأهداف والرؤى* المستقبلية، و.

٤. تحاول لا تقع في الزلة نفسها في المستقبل.

كلمة أخيرة:

١. كبشـر، لنا عثرات وزلات وانتكاسـات. لا تقلق؛ كلنا نمر بالشيء نفسه. ما عليك إلا اتباع وممارسة خطوات هذا الكتاب وإستراتيجياته.

٢. من الضروري لك أن تستعرض دوما وتستفيد من أية زلات وقعت فيها. بهذه الطريقة، في المرة القادمة التي سـتمارس *التصـور* فيها، ستكون مهيأ ومعدا أكثر لتحقيق نتيجة مفيدة ومرضية أكثر وتتمتع بها.

الجزء ٣

اللمسات الأخيرة

الفصل ١

"الاهتمام بمفجرات انفعالاتك الشخصية" - أهمية الاستمرار في فحص فاعلية مفجرات انفعالاتك الشخصية

خلال حياتك، من الضروري أن تستمر بانتظام في استخراج *أهدافك ورؤاك* وإعادة ترتيب أولوياتك، بمعنى أن تقيم ما كنت تعتبر في الماضي أنه أعز *أهدافك* و/ أو *رؤاك* لا يزال كذلك أم لا. أم هل هناك تغيير في تقييمك بسبب بعض *الأهداف* أو الأشياء الرائعة أو الرغبات؟

كما يجب أن تسأل نفسك: "هل تسبب مرور الزمان أو الحصول على معلومات جديدة أو فهم ثاقب في جعل هدف معين لديَّ أكثر أو أقل أهمية وبالتالي أكثر أو أقل أولوية عن ذي قبل؟"؛ على سبيل المثال، تناولنا من قبل الطالبة الجامعية "أ" التي اتخذت خيارا يوم الأربعاء لقضاء عطلة نهاية الأسبوع في المذاكرة وقد اختارت ألا تخرج مع *أي أحد*. ومع ذلك، عندما قام والداها وأشقاؤها بزيارة

فجائية بعد ظهر يوم السبت، فضلت قضاء المساء مع أسرتها التي تفتقدها كثيرا على المذاكرة.

إن تقييم شحنات الطاقة الحالية النابعة عن الانفعالات لذو أهمية رئيسية لأنه، كما تناولنا، كلما قدرت *أهدافك*، نلت أقوى شحنات طاقتها. تذكر: هدفك عندما *تتصور*™ هو أن تستفيد دوما من *تصوراتك* بالعديد من شحنات الطاقة الكامنة قدر الإمكان. فإنك تحتاج **دوما** إلى مجموعة شحنات الطاقة المثارة بالخيارات الحياتية ذات *الأهداف والرؤى* لأن تتغلب على شحنات الطاقة المخربة والمدمرة جدا، وبالتالي تتمكن من التفكير بوضوح ومنطقية عند اتخاذ خياراتك الحياتية. هذه هي الطريقة التي *تنال بها أهدافك ورؤاك*. بالإضافة إلى ذلك، طالما ظلت *أهدافك ورؤاك* فعالة، يمكنك أن *تحافظ* على نجاحك... وهو أمر مهم للغاية.

وفيما يلي مثال توضيحي على هذا من خلال هذه القصة:

منذ سنوات، تواصلت مع شركة مرموقة في مجال التخسيس (على سبيل المثال: ويت ووتشرز، جيني كريج، نوتري سيستمز). أخبرني موظف إداري لهذه الشركة بأنه في غالبية الحالات التي يوقع فيها الأشخاص مع الشركة للتخسيس، يقوم العميل بفعل هذا أساسا لأن شخصًا بعينه أو أمرًا معينًا (أمر محتمل) في حياة هذا العميل قد أثار قراره.

قد يكون هذا الأمر المحفز هو قرار السنة الجديدة (على سبيل المثال: "السنة الجديدة"، "شخصيتي الجديدة"): زفاف وشيك، وظيفة جديدة أو عطلة قريبة. تبادل هذا الموظف الإداري المشكلة العويصة لشركته: "كان عندنا عدد كبير من الاشتراكات، ولكن بعد ذلك أصبح معدل الانخفاض الملحوظ بعد أربعة أو خمسة أسابيع هائلا". وتابع قائلا: "الأشخاص الأعضاء يخضعون لتحفيز في *البداية*، بصرف النظر عن الحافز، لإنقاص أوزانهم. لكن عندما يفقدون هذا التحفيز – والذي غالبا ما يحدث بسرعة – لا يأتون إلينا مجددا. لاتوجد *قوة باقية*". رغب هذا الموظف في الحصول على

استشارتي ومساعدتي على كيفية تمكين الشركة من جعل العملاء *يحتفظون بهذا الحافز مع مرور الوقت لإنقاص أوزانهم.*

برغم عدم المضي قدما مع هذه الشركة، كان تحليلي لهذه المشكلة المتمثلة في التراجع الشديد هو أن كل شخص يتخذ خيارا حياتيا بالاشتراك والبدء في نظام غذائي بحيث يفقد/تفقد وزنه/وزنها فإنما يفعل ذلك شحنات الطاقة المتولدة من جزء أو أجزاء من أهدافه/أهدافها (على سبيل المثال: رغبتي في أن يتناسب قوامي مع الثوب الذي أريد شراءه).

هناك أمران ذوا صلة بنا في هذه النقطة، وهما كالتالي:

١. هل شحنات الطاقة المتولدة بواسطة *الأهداف* التي حفزت الأشخاص للاشتراك والبدء في نظام غذائي قوي بما فيه الكفاية لتمكينهم من *الاحتفاظ* باتخاذ خيار الحياة الإيجابي (النظام الغذائي) خلال فترة ممتدة من الزمان؟

٢. بمجرد ضياع الحافز المبدئي أو *اضمحلال* تأثيره شخصا كان أو حدثا، هل قوة طاقة *الأهداف* الباقية لديها من القوة الكافية للتغلب على شحنات الطاقة المتنافسة المتضاربة للانفعالات المخربة والضارة جدا والتي في النهاية يمكن أن تؤدي بالشخص لاستعادة وزنه؟

إنني أكاد أجزم أن الإجابة عن السؤال الأول هي: "يعتمد الأمر على قوة شحنات الطاقة، ولكن ربما لا". الإجابة عن السؤال الثاني: ببساطة "لا" في معظم الحالات. بمجرد ضياع العنصر الحافز أو اضمحلال تأثيره، يتبخر تقريبا كل العملاء الراغبين في التخسيس. والنتيجة المباشرة لهذا أنهم يتوقفون عن النظام الغذائي ويرجعون لما كانوا عليه من وزن في السابق وتفقد الشركات كل هؤلاء العملاء.

الأخبار السارة لك هي أنه من خلال *الخطوات السبع للتحكم في الانفعالات*، يمكنك الاعتناء بكلتا المشكلتين المحتملتين لأنه:

١. عندمـا تتخذ خيـارا حياتيا لفعل شـيء مـا (كإنقاص الوزن، أن تصـبح منضـبطا أكثر، التوقف عن التدخين/ شـرب الكحول أو ما شابه)، تكون حينها مشـحونا بأقوى شـحنات الطاقة وأكثرها حفـزا والناتجة عن أعز *الأهـداف والـرؤى* لديك. لذلك، نظرًا لشـدة شـحنات الطاقـة المبدئية الحافزة، فإنه من المحتمل جدا أن تظل في مسـار تغيير الحياة للأفضل، والأهم من ذلك،

٢. تكون ملتزما باسـتخراج وإعادة ترتيب *أهدافك* بانتظام؛ بحيث عندما لا يصـبح أحد *أهدافك* مهما أو محفزا أو مرغوبا كما كان من قبل - والذي بالتالي يقلل من قوة شـحنة طاقته المتاحة - *فإنك تسـتبدل به هدفا آخر مسـاويا له في الأهمية أو يزيد عليه؛* بحيث تكون شـحنة طاقته كالأول أو تزيد. نتيجة لهذا، تكون *دوما* متحفزا للتصرف بقواك المحفزة *لمفجرات انفعالاتك الشخصـية* والتي تولد أقوى شحنة لشحنات الطاقة. مفجرات *انفعالاتك الشخصـية* تحفزك وتقودك إلى الاسـتمرار في اتخاذ خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى* وبالتالي تتصـرف بما يتسـق معها. لذلك، فإن البقاء في مسـار *الأهداف والرؤى* لفترات طويلة يكون أكثر سـهولة وأكثر احتمالية.

إن اسـتخدام قصـة إنقاص وزني إنما هو شـرح لما سـبق؛ أي عندما تصبح *أهدافي* المشحونة بالطاقة المحفزة أقل قوة:

١. بدأت أشعر بحب أبي واستحسانه واحترامه؛

٢. بدأت أرتدي ملابسي الجميلة الضيقة التي رغبت فيها؛

٣. أدركت أنه برغم أني كنت نحيفا فلن أكون مقربًا من "ديل"،

كنـت قـادرا على إيجـاد *أهداف* أخـرى إما لإكمال شـحنات الطاقـة هذه أو لاستبدالها. كانت بعضا من *أهدافي* كالتالي:

١. أود أن أظل نحيفا وملائما حتى أكون أفضل لاعب تنس وهو ما أستطيع فعله؛

٢. أود أن أظل نحيفا وملائما لأني أطمح أن أكون أفضل لاعب تنس؛

٣. أود أن أظل نحيفا وملائما لأني أحب الاهتمام الذي أحظى به حاليا من أشخاص آخرين؛

٤. أحب أن أبدو صحيح البدن وأشعر بشعور جيد حيال نفسي؛

٥. أود أن أظل نحيفا ولائقًا بدنيًّا لأتمتع بحياة طويلة صحية حيوية كأبي؛

٦. لا أرغب أبدا في أن أصبح ذلك "**الساذج البدين**" المعرض للخطر كما كنت من قبل، لا أرغب في ذلك **أبدا مرة أخرى**؛

٧. بانتهائي من تأليف هذا الكتاب، أرغب في أن أظل نحيفا لإيضاح كم هي فعالة تلك *الخطوات السبع للتحكم في الانفعالات*.

لذلك إذا كنت ترغب في الاستمرار خلال بقية حياتك في اتخاذ خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى*، وبالتالي تتصرف بما يتسق معها، فإنه من الضروري لك أن تحدد وتعيد تقييم *أهدافك باستمرار* حتى تمرر فقط أقوى *أهدافك ورؤاك إلى تصوراتك*.

كلمة أخيرة:

استمر في التنقيب عن *أهدافك ورؤاك* وإصلاح قوائمك عند الضرورة. بهذه الطريقة ستكون *دوما* قادرا على الاستفادة من أقوى *أهدافك ورؤاك* وتسخيرها وتمريرها إلى تصوراتك. بذلك، يمكنك الحفاظ على عملية اتخاذ خياراتك الحياتية ذات *الأهداف والرؤى* في كل مجال طوال حياتك.

الفصل ٢

أخطار يجنب تجنبها في *أوقات الأزمات*!

الآن وقد قرأت واستوعبت *الخطوات السبع للتحكم* في الانفعالات، نعتقد أنك في الطريق الصحيح للتفكير والاستنباط والتقييم بوضوح تام في *أوقات الأزمات*.

ونتيجة لذلك، فقد حان الوقت لمناقشة بعض الأشياء التي يجب *ألا* تفعلها وقت *الأزمات* والتي يمكن أن تقودك لاتخاذ خيارات حياتية مدمرة للذات برغم كل المهام التي قضيت وقتك فيها.

الخطأ ١: لا تختر حلا سريعا غير لائق: الفشل في استخدام الانضباط المناسب والإشباع المتأخر عند الضرورة

كتب الدكتور "إم. سكوت بيك" في كتابه *A Road Less Traveled* بذكاء ما يلي: "إن الانضباط هو المجموعة الأساسية من الأدوات التي نحتاج إليها لحل مشاكل الحياة، فبدونه لا نستطيع حل شيء!".

كما رأيت في هذا الكتاب، فإن الاستخدام الأمثل للتفكير والسلوك المنضبط سيكون أحد حلفائك في طريقك للتحكم في انفعالاتك وتحقيق ما ترغب فيه

حقا. والعكس صحيح أيضًا، فإن افتقاد الانضباط يمكن أن يكون إحدى السقطات الكبرى. إننا كمجتمع نواجه رغبة واحتياجًا للإشباع الفوري. على سبيل المثال: كثيرًا ما نسمع في سياقات أكثر إيجابية: "نريد ما نريد ونريده **للتو**". أصبح الكثير منا غير مبالٍ وبالتالي نبحث عن حلول وعلاجات ونتائج سريعة سهلة خالية من الألم حتى لو كانت جودة الإشباع الناتج عن هذه العلاجات والحلول والنتائج ضعيفة جوفاء قصيرة الأجل. لم نعد نتعلم أنه غالبا ما يكون من الحكمة أن نستثمر وقتنا وطاقتنا في شيء يحتاج إلى فترات أطول للنضج، عملا مركزا ومتعبا قليلا وإشباعا متأخرا. بشكل أساسي، لم يتم توجيهنا أو تحصيننا من قبل مجتمعنا بخصوص تعلم فن الانضباط وممارسته.

لكن هنا شيء يَصْعُبُ فهمه، مشكلة متضاربة بخصوص الحالة المؤسفة. واليوم عن ذي قبل، ينهال عليك دوما وابل بشتى الطرق برسائل توحي أن البحث والحصول على إشباع فوري أو حل سريع لمشكلة أمر لا بأس به أو مرغوب فيه. بالإضافة إلى ذلك، عندما تكون في غمرة اتخاذ خيارات حياتية مهمة وأنت تحت وطأة انفعالات ضارة جدا كالأسى والغضب والحزن والحنق والعوز واليأس والامتعاض والغيرة وكراهية الذات وانعدام الأمن و/أو الدوافع المتهورة، فإنه يبدو في كثير من الأحيان (وهو فعلا) أنه من السهل جدا أن تختار الخيار الذي يجعلك تشعر بأنك جيد بسرعة أو حتى "أفضل" عندما تسكن الألم وتملأ الفراغ وتهدئ من الشعور "السيئ" أو تلبي الرغبة في *ذلك الوقت للحظة*.

نتيجة لذلك، في كثير من الأوقات ستقودك شحنات الطاقة النابعة عن الدوافع والانفعالات الشديدة والضارة جدا لاتخاذ خيارات حياتية تتعارض بشكل مباشر مع ما تعرف - في أفضل قراراتك حكمة - لتكون صحيحة ومفيدة لك على *المدى الطويل*. لذلك، هذه الخيارات قصيرة النظر، والمدعومة بانفعالاتك المدمرة للذات جدا وشحنات الطاقة النابعة عنها، ستعرقل و/أو تحطم فرصك في الحصول على أهدافك وممارسة رؤاك. وبعد ذلك، عقب تفكير واضح، ستدرك

أنك تركت نفسك تتهاوى - وقت كبير - عندما اتخذت خيارا ضعيفا أو مدمرا للذات مرة أخرى. هذه الخبرة المتهاوية للروح-والثقة - والإدراك سوف (مرة أخرى) يقلل بكل الاحتمالات احترام الذات والثقة ويعزز مشاعر قوية وعميقة بداخلك مثل اليأس/ الاستسلام/ الحتمية السلبية.

وهذه المشاعر بدورها تقودك إلى اتخاذ خيارات أكثر تدميرا للذات في المستقبل لأنك تفتقر إلى الشعور المحفز جدا من تقدير الذات والثقة الأساسية في التطلع إلى أشياء أفضل.

بصفتك صانعا لخيار حياتي ذي *أهداف ورؤى*، إذا ما استعمل الاستخدام المناسب للانضباط والإشباع المتأخر بالتنسيق مع *الخطوات السبع* فإنه سيمكنك من محاربة الانفعالات والدوافع التي دفعتك في الماضي لقبول حل سريع مدمر للذات ومقلل من احترام الذات.

الخطأ ٢: لا تتخذ خيارات حياتية مهمة عندما تكون متعبا: أهمية الراحة الكافية وكونك بعيدا عن تأثيرات تبلد العقل

يقال إنك "لا [تريد] الذهاب لمحل بقالة عندما تكون جاهزا [لأنك] ستتخذ قرارات سيئة. الرسالة الثاقبة جدا في هذا الصدد هي أنك يجب ألا تضع نفسك في حالة يتعين عليك فيها اتخاذ خيار حياتي عندما يكون الوضوح الفكري لديك تحت وطأة دوافع أو انفعالات غامرة. على العكس، كلما كنت على وشك اتخاذ خيار حياتي مهم، فمن الضروري أن تضع نفسك في أفضل حالة ممكنة لتتخذ هذا الخيار الحياتي بعيدا عن التبلد العقلي أو التأثيرات التي تلغي العقل.

أكفأ اللاعبين عالميا مثل الأبطال الأوليمبيين أو أفضل الرياضيين المحترفين يعلمون أنهم بحاجة لراحة جيدة وانتعاش جسدي وعقلي وانفعالي في أعلى درجاتها عند المنافسة. يجب أن يقوموا بأدوارهم *بدقة ووضوح* بحيث يحتلون أعلى المراكز للارتقاء في *وقت الأزمات* عند الضرورة.

عندما تتخذ خيارات حياتية، فإنك أيضا تحتاج *للارتقاء في وقت الأزمات* بحيث تستطيع باستمرار نيل *أهدافك* وممارسة *رؤاك*. وهذا يعني أنه عندما تتخذ خيارات مهمة فعليك دائما استحضار "الثنائي الذهبي" على المستوى الذهني والانفعالي. إحدى الطرق للقيام بذلك على الدوام أن تكون واضحا وقاطعا على المستوى الفكري والانفعالي. وذلك يحتاج منك أن *تكون في حالة راحة وبعيدا عن المؤثرات التي تؤثر في حكمك وعقلك كقلة النوم والمخدرات والكحوليات والكافيين والضغط.*

قلة النوم

من الضروري عند اتخاذ الخيارات المهمة في الحياة أن تفكر وتستنتج وتقيم بوضوح. يمكنك غالبا تحقيق ذلك بتناول قسط كاف من الراحة وفي أفضل حالاتك من النقاء الفكري والصفاء الذهني. من واقع تجربتي الشخصية وتجارب الآخرين أعلم أننا جميعا وقعنا تحت وطأة الانفعالات والقرارات المدمرة للذات عندما نكون في حالة إعياء. لذلك، اتخذ خياراتك الحياتية وأنت في حالة راحة وصفاء ذهني وتحكم في انفعالاتك بقدر الإمكان. من ناحية أخرى، ابذل ما بوسعك **ألا** تتخذ خيارات حياتية مهمة عندما كنت متعبا وتشعر كأن الدنيا بمن فيها فوق رأسك. ما تحتاج إليه هو الصفاء الذهني وليس الغياب الذهني بسبب كونك تحت وطأة شحنات الطاقة الضارة جدا.

المخدرات والكحول

كما تناولنا من قبل، يجب اتخاذ الخيارات بصفاء ذهني تام. ويجب أن تتحكم في نفسك وتتعامل مع معطيات حقيقية وصافية. لذلك، لا تتخذ خيارات حياتية وأنت تحت تأثير الكحول أو أي مخدرات ترفيهية أو طبية. هذه هي الفطرة السليمة النقية.

الكافيين

إذا كنت تواجه تحديات في التحكم في الغضب فلا تتخذ خيارات حياتية عندما تكون تحت تأثير الكافيين.

الضغط

قبل عيد رأس السنة بأيام، كنت في المصعد مع محامٍ جنائي بارز. في أثناء حديثنا، قال إنه مشغول دوما في الأعياد، العام الجديد، أعياد رأس السنة وفي الأوقات الأخرى التي يكون فيها الأشخاص تحت ضغط أكثر من المعتاد. وقال إنه في العموم ما تقع جرائم العاطفة والعنف الجسدي والاعتداء عندما يكون الناس تحت وطأة الضغط. وحذر قائلا: "يتخذ الناس *أسوأ* خياراتهم على الإطلاق في حال الإجهاد".

تذكر دوما أن الضغط يمكن أن يمنع أو يفكك عمليات التفكير واستخدام معظم قراراتك. كما يمكن أن يزيد من شدة شحنات الطاقة النابعة عن انفعالاتك الضارة جدا. لذلك، فإنه من الضروري لك أن تبذل قصارى جهدك لئلا تتخذ خيارات حياتية مهمة وأنت تحت وطأة ضغط عال أو متزايد.

الخطأ ٣: لا تضع نفسك في موضع فشل

إن هذا الكتاب يتمحور كله عن تنظيم الأمور بشدة في صالحك بخصوص اتخاذ خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى*. ثمة طريقة لإنجاز هذا وهي ألا تضع نفسك في موضع يقودك أو ربما يقودك لاتخاذ خيار حياتي مدمر. وهذا يعني أنك لا تريد فعل شيء أو تمتنع عن فعل شيء يتيح لشحنات الطاقة النابعة عن انفعالاتك المدمرة أن تلغي أو تعطل أحكم قراراتك في *أوقات الأزمات*.

كما تناولنا من قبل، يجب ألا تذهب لمحل بقالة عندما تكون جائعا جدا وتحاول أن تفقد وزنك. لماذا؟ لأنك تزيد جدا من احتمالات اختيار حل سريع بحصولك على بعض الكعك أو المعجنات وتعطل نظامك الغذائي. توضيح آخر أكثر أهمية لذلك هي حادثة "كوبي بريانت"، بمدينة إيجل بولاية كلورادو، عندما

اتهم "كوبي" بالاعتداء الجسدي. المغزى من هذه القصة هو: إذا كنت رجلا متزوجا ولا تريد أن توصم بالخيانة لزوجتك و/أو لا تريد أن تعرض عملك وصورتك ومعاشك وحريتك للخطر، فلا تدع نفسك خاضعًا لأهوائك؛ لأنك إذا فعلت ذلك، فإن هناك احتمالات كبيرة بأن تهيمن الطاقة الرهيبة من شحنات الطاقة النابعة عن دوافعك المتهورة وبالتالي تحطم قرارك الحكيم طويل الأمد في *أوقات الأزمات* وتقودك لاتخاذ خيار حياتي ضار جدا.

وكما قيل، إذا لم ترد أن تحترق، فلا تلعب بالنار. وكصانع خيار حياتي ذي *أهداف ورؤى* يريد الفوز بالحياة، لا تحمل أي ثقاب أو أية وسائل لتبدأ نارا مدمرة للحياة. مرة أخرى، هذه هي الفطرة السليمة.

كلمة أخيرة:

١. تحتاج في *أوقات الأزمات* للتفكير بوضوح تام واتخاذ خيارات حياتية بتفكير قوي وتصور صحيح وبحدس ودقة.

٢. الانضباط وتأخير الإشباع هما مهارتان ضروريتان لك للتطور والانتفاع بحيث تستطيع اتخاذ خيارات تعكس أوضح *أهدافك ورؤاك* مرة بعد مرة.

٣. عندما تتخذ خيارات حياتية، لابد أن تكون حذرا جدا للتأكد من أن عمليات التفكير ليست ضعيفة أو مفككة بسبب قلة النوم أو بسبب كونك تحت وطأة تأثيرات مدمرة جدا كالعقاقير والضغط. إذا ما وقعت تحت وطأة أي من المؤثرات السابقة المضعفة للعقل، فإنه من المحتمل جدا أن تغمرك الانفعالات وتخرج عن المسار الصحيح بواسطة شحنات الطاقة الضارة في *أوقات الأزمات*. نتيجة لذلك، فثمة احتمال قوي جدا أن تتخذ خيارات حياتية بحلول سريعة مدمرة ومخربة للذات.

٤. لا تضع نفسك في أحوال تزيد فيها النسب بشكل ملحوظ حيث تكون شحنات الطاقة النابعة عن انفعالاتك المدمرة مهيمنة وبالتالي مدمرة لمعظم قراراتك.

الفصل ٣

تطوير الأطر™ والصور السريعة *الخاصة بك*

فلنعد للحظة لدراسة رد فعل مثيرات "بافلوف". إذا كنت تذكر، بالتكرار، فإن الكلب في تجربة بافلوف بدأ يسيل لعابه بشكل انعكاسي وتلقائي حتى بدون الحث عن طريق تقديم لحم له؛ لذلك، أيضا، عندما تستمر في اتخاذ العديد من الخيارات الحياتية ذات *أهداف ورؤى*، فإن النتائج الإيجابية في الماضي مع شحنات الطاقة النابعة عن الانفعالات الإيجابية والمتنامية جدا والمخزونة في صميم *القلب* قد تقودك بشكل تلقائي وانعكاسي أيضا إلى اتخاذ خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى* في المستقبل دون الحاجة للانخراط في مجموعة تامة *لخطوات* تحضيرية *لمنع المخالفة* أو *للتصور* التام. قد تحتاج في وقت ما *التصور*™ سريع و/أو *صورة*™ سريعة لتحقيق النتيجة المرجوة وهي خيارك الحياتي ذو *الأهداف والرؤى*.

اسمح لي بأن أوضح لك، بعدما اتخذت مجموعة من الخيارات الحياتية الناجحة للامتناع عن أي شيء دسم، تمكنت من إنقاص وزني، و:

١. أصبحت لاعبا أفضل؛ الأمر الذي وثق علاقتي بأبي بقوة. وقد جعلني هذا أنال أوضح *أهدافي* وهي نيل حب أبي واستحسانه واحترامه لي؛

٢. أصبح الأصدقاء ينظرون إليَّ من زاوية الإعجاب (وليس من باب الشفقة) لأن مظهري بدا أفضل، أصبحت أكثر مزاحا مع من حولي وشعرت بشعور إيجابي عن نفسي وأصبحت واثقا في نفسي أكثر؛

٣. نلت نجاحا مهمًّا في التنس على مستوى الهواة والمحترفين؛

٤. عايشت مشاعر ممكنة شديدة الطاقة من احترام الذات العالي لأني في أثناء اتخاذي لخياراتي الحياتية ذات *الأهداف والرؤى*، كنت قادرا على امتلاك وخلق حياة إيجابية بدرجة تسرني؛

٥. شعرت وتمتعت بشكل ملموس بثمار اتخاذ خيار حياتي عزيز جدا والتي كانت النتيجة المباشرة لتنفيذي الفعلي *للخطوات السبع للتحكم في الانفعالات*.

بمرور الوقت، كل هذه الأحداث الإيجابية دفعتني ومكنتني بشكل *تلقائي* من اتخاذ خيارات حياتية صحية وحمية غذائية معززة للذات دون الحاجة لقضاء وقت طويل في *منع المخالفة* ورسم *التصورات* الخاصة بي. بشكل أساسي، أصبح اتخاذ هذه الخيارات الحياتية ذات *الأهداف والرؤى انعكاسيًّا* تقريبا. لم أكن بحاجة لتفكير أو جهد أو كانا قليلين حيث كانت الشحنات الانفعالية الضارة والمتناقضة جدا التي أصابتني ذات مرة لم يعد لها تأثير يذكر. في وقت ما، تمت الهيمنة وإلغاء هذه الانفعالات الضارة في الماضي وشحنات الطاقة الخاصة عن طريق مزيج من شحنات طاقة مفجرات *انفعالاتي الشخصية* الجديدة والأقوى حيث ظل تأثيرها بالكاد أو لا يوجد أصلا. ومع ذلك، ففي الأوقات التي كان فيها تصادما في شحنات الطاقة ورغبة مني ألا أرتكب خطأ، برزت *أطر وصور* سريعة على أهبة الاستعداد.

ولأنني تصورت على مدار سنوات وما زلت أغوص بانتظام في أعماقي بحثا عن *أهدافي ورؤاي*، فإنني مدرك جدا *للأطر والتصورات* التي تؤثر في انفعالاتي بشكل فعال؛ لذا، على سبيل المثال، كلما شعرت بأنني آكل شيئا دسما ولا أرى أنه الوقت المناسب لتخطي الحمية الغذائية، فحينها أضع *إطارا سريعا* وهو كلمة السر لي. أقول فقط لنفسي "**الساذج البدين**" أو "**الأحمق البدين**" وهي كلمة السر "هل أريد أن أصبح **الساذج/الأحمق البدين** مرة أخرى وهو ما أكرهه ويصبح لدي كرش ومعدة كالإطارات كأولئك الذين أراهم تاركين لأنفسهم العنان في الطعام؟"؛ ثم أتصور نفسي على الفور وأنا جالس على الشاطئ أعد طبقات الدهون المثيرة للاشمئزاز حول معدتي وهو ما كنت عليه عندما كنت ولدا. لذلك، يكون *الإطار السريع* ("**الساذج البدين**") *والصورة السريعة* ("**الولد الذي يشبه الإطار**") كفيلين لإرجاعي إلى رشدي بحيث أتمكن من المضي قدما في اتخاذ خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى* متعلقة بالحمية الغذائية.

توضيح آخر لكلمة السر الإدراكية والمرئية يبدو جليا في قراري ألا أضع هاتفي الخلوي على أذني مجددا. بعد الاعتماد المتكرر على *تصوراتي* لردع نفسي من التفكير في استخدام هاتفي الخلوي دون سماعة الأذن أو استخدام السماعة الخارجية، احتجت في نهاية المطاف لاستخدام *الإطار السريع والصورة السريعة* التاليين على التوالي:

"هل أرغب في **الإصابة بسرطان المخ وإجراء جراحة دماغية؟**".

ثم تصورت نفسي ملقى على سرير بعجلات يتجه صوب غرفة العمليات **لإجراء جراحة سرطان الدماغ لي.**

في النهاية، احتجت فقط *إلى إطار سريع* يتألف من كلمتين هما "**سرطان الدماغ**"؛ وكانتا كافيتين أكثر من المطلوب.

لابد أنك سمعت عن عصا لإزالة الأصباغ بحجم الجيب (مثل مزيل البقع الفوري™) والتي تستخدم عندما تكون على وشك الخروج من المنزل. حسنا، هناك *أطر وصور سريعة* عندما تريد الخروج من المنزل. يمكن استخدام

الأطر والصور السريعة بشكل فعال عندما تمتلك المقدار الكافي من شحنات الطاقة الانفعالية الشديدة الإيجابية والعدد الضروري من الانتصارات الناجمة عن الخيارات الحياتية في منطقة معينة مخزونة في *صميم القلب*. تعمل *الأطر والصور السريعة* كحلفاء أكثر فاعلية في اتخاذ الخيارات الحياتية الفورية... وخاصة في القرارات المفاجئة.

الكلمات البذيئة

منذ سنوات، طلب "توم" مساعدتي بخصوص المشكلات المزاجية التي لم يكن قادرا على التغلب عليها. كانت إحدى تلك المشكلات التي غالبا ما يواجهها هي التلفظ بكلمات بذيئة في أوقات غير مناسبة، وكانت انفجاراته الانفعالية مثار إزعاج له. وجه له لوم وتوبيخ في العمل لاستخدامه لغة بذيئة. ومع ذلك، لم يجبره شيء من هذا على علاج المشكلة.

لكنه بعد ذلك قابل "ليسا" التي يحبها جدا (أقوى أهدافه). بعد بضعة مواعيد، علم توم أن ليسا المطلقة حديثا تكره التصرفات والألفاظ الفجة. اعتقد توم أن ليسا إذا كرهت اللغة البذيئة فستتركه في ثوان إذا استخدم كلمات غير لائقة أمام أولادها الذين تبلغ أعمارهم أربع وست وتسع سنوات؛ لذا كان توم مرعوبا من ترك انفعالاته أو ردود أفعاله الانعكاسية تهيمن عليه ويتفوه بكلمة بذيئة أمام "ليسا" أو يقلل الأفكار *والتصورات* أمام أولادها.

في هذه الحالة يمكن تحديد أوضح أهداف توم بسهولة ألا وهو إقامة علاقة حانية ومخلصة وطويلة الأمد مع "ليسا" وأن يبذل كل ما بوسعه لئلا يسبب ضررا باستخدامه لغة بذيئة أمام ليسا أو أطفالها.

أول خطوة في *منهجنا* هي أن نطور وسيلة أكثر فاعلية *لمنع مخالفاتنا*؛ حيث قمنا خلالها بتحديد حقيقة أن "توم" يواجه مشكلة منذ أمد تتعلق بانفعالاته "الفجة" الانعكاسية الحالية وأنه يتحتم عليه وضع نهاية سريعة محددة لهذا السلوك.

ثم توقع توم وتصور كل الحالات المتوقعة في المستقبل عندما يتفوه بكلمة بذيئة. قمنا بوضع إستراتيجية لكلمات يمكنه استخدامها كبدائل شافية لتلك الكلمات الفجة. ثق بي، فقد كانت هذه مناقشة ممتعة. توصلنا إلى أن حتى التفوه بكلمة "اللعنة" أمر فج جدا بالنسبة إلى ليسا و/أو أطفالها. نتيجة لذلك، قررنا في نهاية المطاف أن توم ربما يستخدم مبدئيا كلمات أقل حدة من أجل *تهدئة نفسه*. ومع ذلك، كان هدفنا النهائي في نهاية المطاف هو جعل توم يقضي على اضطراره لاستخدام أي من هذه البدائل البذيئة للتعبير عن إحباطه و/ أو غضبه.

ثم قمنا بوضع *تصور*. قام توم بتأطير الأمر أمام عينيه كما يلي: "هل أريد أن أتمهل وأفكر *قبل* التعبير عن إحباطي أو غضبي ولا أقول *شيئا* ربما يتسبب في **فقد المرأة، ليسا، التي أحببتها كثيرا**، أو هل أستمر، كما فعلت، في كوني **غير منضبط تماما** في كيفية التعبير عن نفسي وبالتالي أعاني الخطر المهول إذا ما **فقدت "ليسا" للأبد**، ونتيجة مباشرة لذلك، تستمر حياتي في أن تكون بنفس **السوء والوحدة والتعاسة** كما كانت من قبل؟

كانت الإجابة السهلة الحتمية لـ "توم": "*لا أستطيع أبدا* استخدام لغة بذيئة أمام "ليسا" أو أولادها!".

ثم قمنا بوضع تصور للسيناريو البغيض المحتمل جدا لرد فعل "توم" إزاء الغضب والإحباط أو الأحداث المثيرة للأسى وانفجاره ببذاءة كلامية دون تفكير مع النتيجة المرعبة بخروج ليسا بسرعة من حياته *للأبد*. تسببت هذه الصورة الذهنية في تراجع توم بشكل واضح. في الحقيقة، أثر هذا *التصور* في توم بشدة مما انعكس على كلام توم في المرة التي بعدها حينما أخبرني بأنه قرر فجأة ترك كل الكلام البذيء ويستبدل به كلامًا أكثر لطفًا. وكما قيل "الحب يهزم كل شيء". في حالة توم، بالتأكيد، هزم أقوى أهدافه كل شيء، فحبه العميق لـ "ليسا" وتفاؤله الهائل بخصوص المستقبل الذي يمكن أن يستمتعا به معا (أقوى *مفجرات انفعالاته الشخصية*) أحدثا شحنات طاقة قوية جدا باستثناء واحد، وهو أن "توم" كان قادرا على التخلص من كل الكلمات الفجة من مخزونه لأكثر من ستة أشهر. أول أربعة أشهر من تلك الشهور الستة، كلما شعر "توم" بانفعال

وشـيك يمكـن أن يكون له حتى أقـل تأثير لإثـارة خطأ كلامي عنـده، فإنه يعمد لتوظيف *الإطار السريع والصور السريعة* التالية:

الإطار السريع: **"لا أستطيع فقد ليسا!".**

الصـور السريعة: أولا: يتصور ابتسامة "ليسا" الجميلة الدافئة الساطعة. ثانيـا: ترك "ليسـا" له للأبـد لتفوهه بكلمات غير مهذبـة أمامها أو أمام أولادها.

أحسنت صنعا يا توم!

فيما يلي توضيح أخير:

صـديقي القديـم العزيـز هانك أخبره طبيبه بأنه إذا لم يغير أو يحسـن جديا من نظامه الغذائي ويفقد كمية معقولة من وزنه فسيصـاب بمرض السكر بالتأكيد؛ حيث مات أبوه في سن مبكرة بالسكر.

بعد استشـارته إياي وتوضـيح أطره وتصوراته سرعان ما وضعنا ببراعة صـورته *السريعة*، وهي صورة لعائلته الجميلة واقفة معا، *وإطاره السريع* وهو **"مرض السكر القاتل".**

حينمـا أصـبحت هـذه الوسـائل الفعالـة هـي الأدوات المتاحـة لنـا، خلال الأسـابيع السـتة الأولـى من تواصـلنا معـا، أنقص هانك حوالـي ٢٠ رطلا من وزنـه. بعدمـا قدم لي الشـكر لأنه أنقص وزنه، قال إنه لـن يعرض حياته للخطر مرة أخرى.

فيمـا يتعلـق بموقف هانك الواثق من نفسـه، قلت لنفسـي: "أتوقع حقا هذه *المـرة* أن هانـك سـيظل فـي مسـاره الغذائـي المخلص". أقـول، هـذه المرة، بسـبب معرفتـي بـ "هانـك" لسـنوات، فإنه مثلـه مثل آخريـن بنياتهم الحسـنة يريدون إنقاص كميات كبيرة من أوزانهم ويعودون بانفعالاتهم أسـابيع للوراء ويرجعـون إلـى أوزانهم وبعد ذلك بعض الوزن. ومع ذلك، سـتكون *هذه المرة*

مختلفة حقًا لأن هانك سيتعرض لتحفيز من أقوى مفجرات *انفعالاته الشخصية* المتمثلة في رغبته الشديدة ليبقى حياة لأجل عائلته وألا يموت بمرض السكر كما مات والده.

لكن إذا حدث أن كسر نظام الحمية الغذائية لأي وقت جدير بالذكر لأن *أطره وتصوراته – وأطره وصوره السريعة* – فقدت بعضًا من تأثيرها القوي جدا، فإنه سيضيف *أهدافا ورؤى* جديدة ليستبدل تلك التي لم تعد مفجرة *لأقوى شحنات الطاقة*. بهذه الطريقة، يمكن لـ "هانك" أن ينعم بحياة طويلة صحية خالية من مرض السكر كنتيجة مباشرة لخياراته الغذائية المنضبطة والمتوازنة الدائمة طوال الحياة ذات *الأهداف والرؤى*.

كلمة أخيرة:

صورك وأطرك السريعة إنما هي اختزال *أطرك وتصوراتك*. وفي الوقت المناسب، فإن *الأطر والصور السريعة* قد تكون مشحونة بالطاقة وفعالة للغاية تماما مثل *أطرك وتصوراتك* الأصلية التامة وستقودك حتما لاتخاذ خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى*.

الفصل ٤

فكرة وأمنية أخيرة

ذكرنا سـابقا أنه ليس كافيا أن تعرف ما تريد في حياتك ولحياتك. بغض النظر عن وسـامتك وذكائك، عليك *أيضًـا* التحكم في انفعالاتك ومشـاعرك ودوافعك ومثيراتك وشـحنات الطاقة النابعة عنها عند اتخـاذ خياراتك الحياتية ومن ثم تتصرف بناء على ذلك.

لديـك الآن *الخطوات السـبع* وعمليـات التفكير والإسـتراتيجيات والمهارات التي تتحكم بها في انفعالاتك والقدرة على اسـتخدام شـحنات الطاقة المرعبة، كحلفاء لك، الناتجة عن أوضح وبالتالي أقوى *أهدافك ورؤاك*. أنت الآن على أهبة الاسـتعداد مرة بعد أخرى لتتغلب وتلغي شـحنات الطاقـة النابعة عن انفعالاتك الضـارة جدا. سـيمكنك هذا من اتخاذ خيـارات حياتية وتصـرفات تعتمد على وتعكس أفضـل قراراتك دراسة. نتيجة لذلك، ستنال *هدفك* وتقترب من ممارسة *رؤاك*.

يمكـن الآن أن **تمتلـك** خياراتك الحياتية وتصـرفاتك بتمكـن وبهجة وتخلق الحياة لنفسك التي لطالما حلمت بها!

انظـر إلى حياتك مـن اليوم على أنهـا قطعة قماش بيضـاء نقية طرية معك مجهزة تماما **لتكون** أمهر وأبرع رسـام؛ لذا، كن مثل بيكاسـو أو مونيت وارسـم صـورا جميلة قوية عـن *حياتك* وحيـاة الآخرين. **كن نجمًـا في اتخـاذ خياراتك الحياتية.**

أنا متحمس لك بشكل لا يصدق.

وهذه بداية جديدة أصلية لك بعيدا عن الانفعالات الضارة.

الفصل ٥

بعض الاقتراحات لمعالجك أو مستشارك بخصوص تبديد *شحنة الطاقة الضارة والقوة الزائدة*™ *والبرمجة الوراثية الهدامة النابعة عن الانفعالات*

من المهارة أن تكون معالجا أو مستشـارا فعالا وذا بصيرة وبديهة إذا تعلق الأمر بتبديد *شـحنة الطاقة الضـارة*؛ لذلك، فمع احترامي، أود تقديم بعض الخطوط العريضـة لأي شخص تختاره معالجا أو مستشارا مساعدا لك في تبديد شحنات الطاقة الضـارة جدا النابعة عن *برمجتك المدمرة الوراثية* أو غيرها النابعة عن الانفعالات.

فيمـا يلـي مجموعة مـن ثماني خطـوات فعالـة جدا بالنسـبة لي لمسـاعدة الأشخاص الذين أقدم الاستشارات لهم:

الخطوة الأولى: سل عميلك عن خلفية أفراد أسرته الحالية وكذلك بمن تربطهم بهم صلة عائلية. ابحث عن كل أنواع القصص والمعلومات حتى البسيطة الخاصة بالعائلات سواء أكانت معلومات سارة أو غير ذلك.

الخطوة الثانية: اهتم اهتماما خاصـا بأي أنماط *متكررة* أو تشابه في الأحداث والسلوكيات الموصوفة للسابقين وأيضا أفراد الأسرة المباشرين.

الخطوة الثالثة: إذا ظهر بوضوح ما بدا على أنه مصادفات و/أو تشابه، فاكتشف متى وكيف حدثت *البرمجة المدمرة النابعة* عن الانفعالات لعميلك.

الخطوة الرابعة: صف واشرح *البرمجة المدمرة النابعة* عن الانفعالات السلبية لعميلك.

الخطوة الخامسة: ساعد عميلك على أن يكتشف *ويفهم* البرمجة التي قام بها والخيارات الهدامة (المتكررة) التي اقترفها كنتيجة لهذه الأنماط.

الخطوة السادسة: ببساطة ووضوح قدر الإمكان، اشرح وأعد عملية *البرمجة الهدامة النابعة* عن الانفعالات (متضمنة الجوانب الوراثية الممكنة) لأنها تتعلق بحياة عميلك ومعتقداته وسلوكياته وخياراته، بالإضافة إلى الآثار المحددة التي نتجت عن ذلك.

الخطوة السابعة: بعد إتمام الخطوات الست الأولى بفاعلية، اسمح ببعض من الوقت بحيث يستطيع عميلك استيعاب المعلومات الجديدة بشكل بناء، وربما أيضا للمرة الأولى يستطيع فهمها وتحليلها. آمل أن يستطيع العميل بعد مزيد من المناقشات والتحليلات اكتساب معرفة حقيقية ويدرك بوعي مصدر البرمجة وعمليات البرمجة والآثار المباشرة للبرمجة والعواقب المتنوعة للبرمجة.

الخطوة الثامنة: بعدما يرى العميل ويفهم ويقدر *البرمجة المدمرة النابعة* عن الانفعالات ويبدد شحنات الطاقة القوية جدًّا، فإنه حينها يكون قادرا على *التصور* واتخاذ خيارات حياتية ذات *أهداف ورؤى* في الأمور التي بين يديه.

الفصل ٦

مسرد مصطلحات الكتاب

البرمجة الهدامة النابعة عن الانفعالات: يحدث هذا عندما تقوم شحنات الطاقة القوية الناتجة عن انفعالات معينة داخل صميم *القلب* باستمرار بالتسبب في أو قيادتك إلى صنع واتخاذ التصرف نفسه وخيار حياتي مخرب للذات و/أو مدمر للذات أو تصرف وخيار مماثل.

شحنة الطاقة: الطاقة المتولدة عن انفعال أو دافع أو حافز أو إلزام يحثك أو يدفعك لصنع خيار حياتي معين.

مفجرات الانفعالات: هناك أشخاص وأحداث وأشياء وأفكار وأهداف وقيم معينة وما شابه ذلك تمس أوتارا عميقة داخل صميم *قلبك*، ونتيجة لذلك، فإنها تثير وتولد شحنات طاقة قوية جدا بداخلك.

تصور الأحداث: عملية تتصور فيها نفسك تتخذ خيارا حياتيا معينا أو تتصرف تصرفا معينا ينطبع في عقلك ويجعلك قادرا على الوصول إليه وإعادة تشغيله ومتابعته في *وقت الأزمات*.

الإطار™ : برنامج صيغ بمهارة لخيار حياتي يواجهك والذي يحفزك حتما ويقودك لاتخاذ خيار حياتي ذي *أهداف و/أو رؤى* في *أوقات الأزمات*.

التأطير™ : هي عملية تصنع فيها ببراعة الخيار الحياتي الذي يواجهك بطريقة تقودك حتما لاتخاذ خيار حياتي ذي *أهداف ورؤى*.

التصور™ : هي آلية اتخاذ خيار حياتي ذي *أهداف ورؤى* مكونة من إطار أو مجموعة *أطر وتصور* أو مجموعة *تصورات*.

التوقع العام: هي عملية تتوقع فيها أنه سيوجد شخص أو شيء أو حدث لا تعرف عنه ما يكفي لعمل خيار حياتي معين صارم في أثناء *منع المخالفة*؛ لذلك، تحتاج أن تكون أكثر مرونة مع خططك وخياراتك الكامنة بالاعتماد على الشخص أو البيانات المتاحة لك في *أوقات الأزمات*.

صميم القلب: هو مكان مجازي في أعماق قلبك. يشمل القلب والروح والنفس، وهو مكان سحري حيث يستقبل الطاقات والمشاعر التي تتعرف عليها من العالم الخارجي ويعتمد على ما إذا كنت قد تعرفت على هذه المشاعر على أنها إيجابية أو سلبية وهذه هي الطريقة التي ستتعرف بها على من حولك من أشخاص أو أشياء أو أحداث و/أو نفسك. في كثير من الأحيان يكون الداخل إلى صميم *قلبك* هو الخارج في هيئة سلوكية أو غيرها.

إيجابيا، شحنات الطاقة الممكنة مخزونة في صميم *قلبك*، ستمرر شحنات الطاقة المحفزة القوية جدا إلى *أطرك وتصوراتك* بحيث يتحتم عليك حتما اتخاذ خيار حياتي ذي *أهداف ورؤى* في *أوقات الأزمات*.

مفجرات الانفعالات الشخصية: الناس أو الأحداث أو الأشياء أو الأماكن أو الأفكار التي تمس أوتار عواطفك، نتيجة لذلك، فإنها تفجر شحنات طاقة قوية جدا. إنها *مفجرات انفعالاتك الشخصية* التي تريدها أن تندمج مع *أطرك وتصوراتك* حتى تهيمن وبالتالي تبطل شحنات الطاقة من الانفعالات الضارة جدا فتمكنك من اتخاذ خيار حياتي خال من الانفعالات المدمرة جدا للذات.

تتكون *مفجرات انفعالاتك الشخصية* من *أهدافك ورؤاك*.

منع المخالفة: مجموعة من *أربع خطوات* وضعت خصيصا لتمكنك من إعداد معلومات معينة مهمة وخيار حياتي أو مجموعة من الخيارات الحياتية تحسبا *لأوقات الأزمات* أو للانتفاع بها في *أوقات الأزمات*.

الإطار السريع™ : إطار مختصر محمل بشحنة طاقة يمكنك من اتخاذ خيار حياتي ذي *أهداف و/أو رؤى*. في مرحلة ما، يمكن للإطار السريع أن يحدث نفس شحنات الطاقة القوية جدا باعتبارها *إطاراتك* الكاملة في أقل وقت وبأقل جهد.

الصورة السريعة: تصور سريع محمل بشحنة طاقة يمكنك من اتخاذ خيار حياتي ذي *أهداف و/أو رؤى*. في مرحلة ما، يمكن *للصورة السريعة* أن تحدث نفس شحنات الطاقة القوية جدا باعتبارها الصور الكاملة في أقل وقت وبأقل جهد.

التوقع المعين: عملية تحدث في أثناء إعداد *منع المخالفة* عندما تحصل على معلومات معينة كافية عن الأشخاص والأشياء والأحداث المشاركين في خيار حياتي مستقبلي بحيث يمكنك أن تقوم على نحو فعال بإعداد خيار حياتي معين ذي *أهداف و/أو رؤى* لاتخاذه في *أوقات الأزمات*.

تبديد شحنة الطاقة الضارة™ : هي عملية لتبديد قوة ونتائج وفاعلية شحنات الطاقة الضارة جدا التي قادتك ويمكن أن تقودك لاتخاذ خيار حياتي مخرب و/ أو مدمر للذات.

تبديد شحنة الطاقة الضارة للقوة العادية يتم استخدامه بواسطتك بخصوص *الخطوات السبع للتحكم في الانفعالات* حتى تبدد قوة شحنات الطاقة الضارة جدا التي تكون موجودة في الوقت الذي تكون فيه على وشك اتخاذ خيار حياتي. كما أنه يستخدم فيما يتعلق بالانفعالات القوية بشكل غير طبيعي، إما لتجذرها بعمق في صميم قلبك أو لوجودها في *صميم قلبك* لفترة طويلة من الزمن. نظرا لقوة شحنات الطاقة في هذه الحالات، يوصى بشدة بمراجعة المستشار أو الطبيب النفسي. يعد وقت إعداد *منع المخالفة* هو النقطة الأكثر فاعلية التي يتحتم فيها الانخراط في عملية تبديد شحنة الطاقة ذات القوة الإضافية؛ لأنك حينها ستمتلك الوقت الكافي للقيام باستكشاف الذات اللازم للتغلب على التحديات المطروحة بواسطة شحنات الطاقة الضارة جدا.

التصور: هو أحد مكوني عملية التصور. إن عملية تصور شخص أو حدث أو نتيجة أو شيء يولد شحنة طاقة في *صميم قلبك* بحيث تكون متحفزا ومدفوعا حتما لاتخاذ خيار حياتي ذي *أهداف و/أو رؤى في أوقات الأزمات.*

الفصل ٧

واصل تعلم التحكم في انفعالاتك على الموقعين الإلكترونيين لهذا الكتاب

www.yourkilleremotions.com

و www.lifechoicepsychology.com

هذا الكتاب مكرس لجعلك تحسن حياتك بشكل كبير من خلال الخيارات المفيدة التي ستتخذها.

هناك هدفان محوريان لهذا الكتاب وهما أنك ستطور من نفسك كرجل يتخذ قراراته وتطور نفسك لتصبح حكيما وحنونا ومحبا ومتفاهما. إذا ما وضعت هذه الأهداف نصب عينيك، فرجاء زيارة الموقعين www.yourkilleremotions.com www.lifechoicepsychology.com ، وذلك لمزيد من المعلومات الجديدة والرؤى والقصص.

الحواشي

أ. *Peck, Dr. M. Scott, A Road Less Traveled (New York: Touchstone, 1978).*

ب. ستيفن آر. كوفي: العادات السبع للناس الأكثر فعالية؛ مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.

ج. *White Collar, produced by Fox Television Studios.*

د. *Lindner, Ken, Crunch Time!: 8Steps to Making the Right Life Decisions at the Right Times (New York: Gotham Books, 2005).*

هـ. *Cowherd, Colin.*

و. *Peck, op. cit.*

إهداء الكتاب

جاء هذا الكتاب نتيجة إلهام وفكرة مباشـرة لذكاء أمـي بيتي ليندنر. أمي، أنت مدهشـة، وأنا أحبك حبا يعجز عنه البيان. وأهدي هذا الكتاب أيضـا لأبي جاك ليندنر وهو دائما معي، وكان أسـتاذي وملهمـي بالقدوة. أحبكما كثيرا جدا - إن لم يكن أكثر - كما يمكن لأي طفل أن يحب والديه. شـكرا لكما كثيرا جدا لكل ما كابدتماه من أجلي ولكل ما قدمتماه لي.

كما أهدي هذا الكتاب للأشخاص والأسر الخاصة جدا التالي ذكرهم:

إلى كل من ميليندا، ماري، تريستان، الذين أحبهم جدا ودوما، فأنتم مصدر إلهامي كل يوم، شكرا لكم.

إلى كل من ديبي، لي ألبرت، ميل بيرجر، وعائلة بيرمان، سـوزان بيرنشتاين، وعائلة كاماراتا، سـتيفن كارتر، جوسـتين تشـامبرز، سـيد؛ كلاي مان، توماس دينجمان، روبرت ديلي، شـيرلي دمبـت، ليز ومايكل فوسـتر، كلاوس فريدريش كوخ، كوكي وليشـتر جولد، عائلة جواردادو، عائلـة هارتلي، عائلة هافينز، عائلة هيرش، عائلة كابلان، توم وآندى كاروسكي، ديبورا كوبياك، الدكتور جاك ليفين، مايك مانسـيل، الدكتور تشـارلز ماسترسـون، جان ميلر، بيللـي ميلمان، روبرت موريسـون، سيندي موينر، عائلة موينر، عائلة مايرز، ويندي بادوب، بينوت، يكي ريست، ستيف روس، سيندي سارنوف روس، عائلة شوارتز، عائلة سيدلين، عائلة سيسكند، غاردا تان، عائلة تيلك، جيني توركيولاس، عائلة يونج، بولين يونجبلود، ومارتين زولر.

كمـا أهدي الكتـاب إلى موظفي جيش تحرير كوسـوفو وعائلـة كل من كارين وانج لافيلا، سـوزان ليفين، كريسـتين أليـن، روب جوردان، ميليسـا فان فليت،

توم راجونت، جيل والتر، ليكسـي سترومور، نيك جويرنجر، إيريك مورينو، ودان فولي.

كما أهدي الكتاب إلى شاري فرايس والتي جعلتني من خلال ابتسامتها الدافئة وتشجيعها الدائم ومهاراتها المدهشة أقوم بالعديد من المهام كل يوم وأنجزها بطريقة أو بأخرى.

كما أهدي الكتاب إلى عملائي الأعزاء الذين وثقوا في مساعدتي لهم في الارتقاء.

كما أهدي الكتاب إلى كلينت جرينليف، جوستين برانش، ناتالي نافار، آلان غرايمز، بيل كروفورد، تانيا هول، شيلا بار، نيل جونزاليز، آبي كيتن، كورين فوستر، جوناس كوفلر، ستيفن إليزالدي، كارلي ويلسي، كريستين كود، جيسي جوف، وكل الأعضاء المدهشين جدا من شركة جرين بوك لما أسدوه لي من مساعدة وتوجيه ودعم.

كما أهدي الكتاب إلى إدوارد ميلر لما قام به من جهد ممتاز في كتابة وتدقيق، وتحرير هذا الكتاب.

كما أهدي الكتاب إلى أماندا موراي لأفكارها الممتازة بخصوص أفضل كيفية لكتابة وتنظيم هذا الكتاب.

كما أهدي الكتاب إلى كل أصدقائي الأعزاء في محطة الإذاعة.

كما أهدي الكتاب إلى كل أصدقائي الأعزاء في مدرسة بروكلين للثقافة الأخلاقية، مدرسة بروكلين ميدي الإعدادية، جامعة هارفارد، كلية الحقوق في جامعة كورنيل.

كما أهدي الكتاب إلى كل أصدقائي في التنس/ تنس المضرب.

كما أهدي الكتاب إلى كل من مارفن، ديفيد، جون، سامانثا شاول في ديلي جونيور، جنيفر، إيلي، سيان جانبيجلو في صالون جوان جوان لسماحهم لي بالجلوس في شركاتهم لساعات في كل مرة وكتابة هذا الكتاب.

كمـا أهـدي الكتاب إلى كل أصـدقائي الرائعيـن الذين سـاندوني والذين لم أذكرهم سلفا.

وفـوق كل هـذا، أهدي الكتاب *إليـك* عزيزي القارئ، لعـل قراءته تمكنك من اتخاذ خيارات حياتية مفيدة جدا فيما تبقى من حياتك!

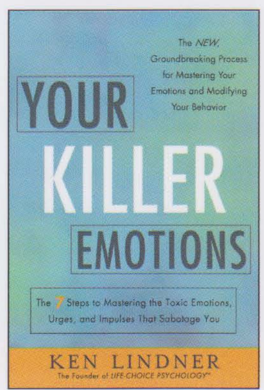
– *كين*

نبذة عن المؤلف

كين ليندنر هو مؤسس *سيكولوجيا الخيارات الحياتية*™ ، وهو يقدم الاستشارات لآلاف الأشخاص على مدار الثلاثين عاما الماضية وساعدهم على اتخاذ خيارات حياتية بناءة على المستويين الشخصي والمهني. وهو يمتلك ويدير حاليا شركة كين ليندنر وشركاه المتحدة وهي الشركة الرائدة في الأخبار واستضافة الفاعليات. من بين العديد من الأشخاص المرموقين الذين تلقوا مساعدة في مهنهم من كين ليندنر: مات لاور، ليستر هولت، ماريو لوبيز، روبين ميد، ميجن كيلي، توم بيرجيرون، شيفرد سميث، سام تشامبيون، دكتور بروس هينسل، نانسي أوديل.

إحدى مهام كين الرئيسية في الحياة هي تمكين الآخرين من اتخاذ خيارات حياتية إيجابية ومدروسة جيدا. ويركز على كلا العنصرين لاتخاذ القرار الإدراكي والمرتكز على الانفعالات المهم جدا؛ لذا، يتخذ الأشخاص مرة بعد أخرى خيارات حياتية تعكس وتحدث الأهداف الأكثر قيمة لديهم.

تخرج كين بامتياز في جامعة هارفارد؛ حيث ركزت أطروحته التي حصل عليها بمرتبة الشرف على علم اتخاذ القرار. وقد تخرج مؤخرا في كلية الحقوق في جامعة كورنيل حيث ركز على حل النزاعات.

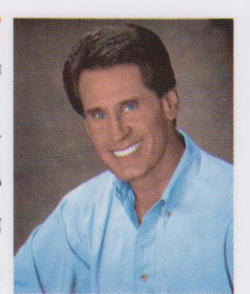


مشاعرك قد تكون قاتلة!

هل سمحت ذات مرة لمشاعر الجرح أو الغضب أو خيبة الأمل أو الرفض أو الغيظ أو الخيانة أو فقدان الثقة أو قلة الحيلة بأن تلقي بظلها الكئيب على بصيرتك؟ هل اتخذت قرارات محبطة مدمرة للذات نتيجةً لذلك؟ إذا كانت الإجابة هي "نعم، في الكثير من المرات، عليك بقراءة هذا الكتاب!"

يمكن للمشاعر أن تقتل قدرتك على إنجاز الخطط، وتحقيق الأحلام والحصول على الحياة التي ترغب فيها بشدة.

اعتبر هذا الكتاب بمثابة مجموعة أدوات للسيطرة على المشاعر، يمكنك استخدامه بانتظام لاتخاذ قرارات حياتية إيجابية، فهو سوف يساعدك على السيطرة على الطاقة الجبارة الناتجة عن المشاعر والنزعات والدوافع المدمرة، ومن ثم تحويلها إلى حليف لك كي تتمكن من اتخاذ قرارات حياتية إيجابية ومفيدة.



كين ليندنر: مبتكر منهجية سيكولوجية خيارات الحياة *Life-Choice Psychology*™، قدم استشارات لآلاف من الأشخاص على مدار الثلاثين عامًا الماضية، ومكنهم من اتخاذ قرارات رائعة مُحسّنة للحياة. في هذا الكتاب سيطلعك على كيفية تحديد العوامل المثيرة للمشاعر الشخصية (*PETS*™)، وسيمكنك من إبطال مفعول الطاقة السلبية للمشاعر المدمرة. كما سيمكنك من التفكير واتخاذ القرارات بعقلانية - بعيدًا عن المشاعر المدمرة - ومن ثم تتمكن من اتخاذ قرارات تعكس الأهداف التي تحظى بقيمة كبيرة في حياتك.

إن هذا الكتاب سوف يغير طريقة اتخاذك للقرارات الحياتية، وسيغير حياتك بطرق غاية في الإيجابية.

WWW.YOURKILLEREMOTIONS.COM





ISBN 628-1072-08-039-6



